القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة

اعداد
م . د . انتصار كمال قاسم
كلية التربية للبنات
قسم الاقتصاد المنزلي

المستخلص :-

تعد ظاهرة القلق الأجتماعي من ظواهر هذا العصر، ويشكل خطورة في حياة الفرد ، والذي يمثل خوف من مجهول يعيشه الفرد ويجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر ، وتجنب المجتمعات عموماً والهروب خشية الأحراج ، وينعكس ذلك الأضطراب في ضعف الاداء المهني والتحصيل الدراسي وفي مختلف الأنشطة الحياتية .

أن للقلق الأجتماعي تأثيرات سلبية على قوة التحمل النفسي (الصلابة النفسية) والتي تؤدي الى ظهور بعض الأضطرابات النفسية والفسيولوجية وأنحرافات السلوك . ونلاحظ أن الشباب الجامعي هم أكثر الفئات التي تعاني القلق بسبب طموحاتهم وطاقاتهم التي تصطدم بجدار الواقع المؤلم مما يدفعهم الى أعتناق أفكار سلبية والتي تلقي بهم في دائرة القلق ، وضعف قدرتهم على التحدي والسيطرة والألتزام .

يستهدف البحث الحالي ما يلي :-

1. قياس مستوى القلق الأجتماعي والصلابة النفسية لدى عينة البحث ككل (طلبة الجامعة) .
2. الكشف عن دلالة الفروق في القلق الأجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس ، التخصص العلمي) .
3. التعرف على العلاقة الأرتباطية بين درجات القلق الأجتماعي ودرجات الصلابة النفسية لدى

عينة البحث (طلبة الجامعة) .

تألفت عينة البحث من (288) طالب وطالبة تم أختيارهم بالطريقة العشوائية من جامعة بغداد .

أستخدمت الباحثة لتحقيق أهداف البحث مقياسين :-

1- مقياس القلق الأجتماعي ، والصلابة النفسية المعدا من قبل الباحثة .

وقد قامت الباحثة بالإجراءات الأحصائية اللازمة عند أعداد أدوات البحث . حيث أستخرجت القوة التمييزية لفقرات المقياسين ،كما تحققت الباحثة من توفير خاصية الصدق والثبات باستعمال معادلة الفاكرونباخ . أما الوسائل الأحصائية فقد أعتمدت الباحثة المعالجة

الأحصائية (SPSS)، حيث أستعملت الباحثة الأختبار التائي لعينة ولعينتين مستقلتين متساويتين لأختبار الفروق بين مجموعتين (ال27% الدنيا والعليا) ومعامل أرتباط بيرسون لأستخراج الصدق التلازمي وثبات المقياسين فضلاً عن علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية .كما قامت الباحثة بأستعمال تحليل التباين الثنائي لمعرفة الفروق بين متغيري الجنس والتخصص والتفاعل بينهما.فضلاًعن تحليل الأنحدار المتعدد للتعرف على المساهمة التنبؤية لمجالات القلق الأجتماعي (المتغير المستقل) بالصلابة النفسية (المتغير التابع) .

وبعد تطبيق أدوات البحث الحالي وأستعمال الأساليب الأحصائية المشار أليها أظهرت النتائج بوجود علاقة أرتباطية موجبة ذات دلالة أحصائية بين القلق الأجتماعي والصلابة النفسية .

و توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات والمقترحات .

Abstract

Social Anxiety is considered to be one of the phenomena of this age that endanger the life of the individual. lt reptesents the fear of the unknown that the individual lives which make him unsecure and expecting the danger , avoiding the society in general, escaping from embarrassments . Such disturbance is reflected on the weakness of the performance and academic results in different life activities. Social anxiety has negative influences on the power of psychological endurance (psychological hardness) which leads to some physical psychological disturbance and behavioral deviation . the university youth are considered to t=be the most affected sector by such disturbance (anxiety) because of their ambitions and energies that are crshed by barrier of difficult and painful reality ; a matter that leads them to adopt negative ideas that throw them in the circle of anxiety and weakens their of challenge , control , and commitment This study aims at

1. Measurig the level of social anxiety and psychological hardness of the whole research sample (university students)
2. Discovering the significance of the differences of social anxiety according to the variable of (sex and scientific sbecialty)
3. Discovering the significance of the differences in the psychological hardness in the university students according to the variable of (sex , and scientific specialty).
4. Discovering the connecting relation between social anxiety and psychological hardness of the research sample which

consists of (228) male and female student chosen randomly of Baghdad University

The researcher used two scales to achieve her goals :

1. The social anxiety scale that is prepared by the researcher .
2. The Psychological hardness scale that is Prepared by the researcher .

The researcher has made the necessary statistical Procedures while Preparing the research tools. The ability of discrimination is found for the items of the two scales. the researcher also made sure the validity and reliability is available while using the equation of " Vacarotibach" .

The researcher has used the " SPSS" as a statistical instrument maddition to .

The "T' s test for one sample and two separate equal samples to test th differences

between the two groups (27% high and low) and Berson relation factor to test the validity and reliability of the two scales in addition to the relation of each item degree with the total degree . the researcher used the dual variation analysis to recognize the differences betweenthe variables of sex and specialty and the interaction between the two .Aftr applying the instruments of th e Present study and the statistical styles mentioned above the results showed the following : the existence of a positive connecting relation with a statistical significance between the socilal anxiety and Psychological hardness .

The researcher reached to a number of recommendations

الفصل الأول

مشكلة البحث :- The Problem of the Research

يتسم عصرنا الراهن بعدد من الظواهر التي لها تأثيرها الواضح على الصحة النفسية للأنسان ، لانه يعيش في خضم مجتمع يواجه فيه العديد من مصادر الضغوط التي تؤدي الى أضطرابات نفسية ومنها موضوع القلق الاجتماعي ، الذي عد من ظواهر هذا العصر،واصبح أكثر ملاحظة في البيئة العربية بسبب أزدياد ضغوط المتطلبات الاجتماعية على الفرد وتوقعات الأدوار وضرورة أمتلاك الفرد للكفاءات الأجتماعية في المجالات الحياتية المختلفة ، فهو أحد القوى التي تساهم في بناء أو هدم شخصية الفرد، ونتيجة لظروف

الحياة الصعبة التي نعيشها يعد القلق مشكلة نفسية شعورية أدراكية . فالشخص القلق تعتريه دائماً مشاعر سلبية ، فيفقد الثقة بنفسه و بالاخرين ، والاحساس بالسعاده ، وبالطمأنينة والراحه ، وان جملة هذه المشاعر تتكون لدى عقله الباطن والذي يستمر بالعمل والتفكير المتواصل بالافكار ذات الطابع السلبي .

ويشكل القلق خطورة في حياة الفرد ،والذي يمثل خوف من مجهول يعيشه الفرد ،ويجعله يشعر بعدم الامن وتوقع الخطر وتسبب لديه هذه الحالة شئ من التشاؤم واليأس (شقير، 2005، ص5) وقد تمتد حالة الشعور بالقلق الاجتماعي بحيث تؤثر على فاعلية الفرد وقدرته على التعبير عن نفسه، وتجنب المجتمعات عموماً والهروب خشية الأحراج ، فضلاً عن الانعكاسات السلبية التي تظهر في عدم الاستقرارالأنفعالي أثناء التعامل مع الأخرين،وتجنب المواقف الأجتماعية وينعكس ذلك الاضطراب في ضعف الاداء المهني والتحصيل الدراسي ومختلف الأنشطة الحياتية .

ونتيجة للتطورات التي شهدها ويشهدها العالم من حولنا في مختلف المجالات وعلى جميع الأصعدة بدأنا نلاحظ أن الشباب الجامعي هم أكثر الفئات التي تدخل دائرة القلق وتعاني منه ، أذ تعتبر المرحلة الجامعة هي المرحلة النهائية التي تتشكل منها المدخلات الأساسية للنهضة المجتمعية ، فالشباب هم الذين لديهم مشاعر متأججة ونفوس غير مستقرة واحلام وطموحات وطاقات وابداعات يريدون تفجيرها ، ولكنهم للأسف يصطدمون بجدار قوانين المجمتمع والواقع المؤلم والافكار . فما يكون منهم الأ أنهم يلجأون الى تخزين هذه الطاقات ، مما يدفعهم الى أعتناق مجموعة من الأفكار السلبية التي تلقي بهم في دائرة القلق . وقد يترك ذلك أثر في سمات شخصياتهم في المرحلة اللاحقة من حياتهم . (ناجح ، 1999، ص6)

ولمفهوم الصلابة النفسية دوراً مهماً وفعالاً في منع حدوث التأثيرات السلبية المتوقعة التي تحدثها ظروف الحياة الضاغطة على قابلية الفرد بصورة عامة . فضعف تحقيق الصلابة النفسية لدى الفرد يجعله أكثر عرضة للانفعالات السلبية واكثر أستجابة للمواقف غير السارة وعدم القدرة في التفاعل مع الاخرين وتحمل المسؤولية الأ من خلال المساعدة ، أضافة الى تعرضه للاصابة بالأمراض النفسية والجسمية وصعوبة التوافق مع العالم الخارجي ،وهذا ما يجعله يواجه صعوبات كثيرة في حياته .

أن التعرف على القلق الاجتماعي الذي يتعرض له طلبة الجامعة وعلاقته بالصلابة النفسية يعد مشكلة أساسية تستحق الدراسة العلمية ، أذ استدلت الباحثة من خلال تجربتها في ممارسة التدريس ، أضافة الى استطلاع رأي عينة من طلبة الجامعة عن طريق المقابلة الشخصية للتعرف على حجم انتشار هذه المشكلة ، وجدت الباحثة أن هذه الفئة من الطلبة يعانون من القلق الاجتماعي وضعف التحمل النفسي مما يزيد من معاناتهم النفسية وانسحابهم من المجتمع وتحول دون القيام بادوارهم الشخصية والاجتماعية بشكل فعال . لذلك تتجسد مشكلة البحث الحالي بالأجابة عن السؤالين التاليين :- ما قياس مستوى درجة القلق الأجتماعي والصلابة النفسية ؟ وهل هناك علاقة ارتباطية بين درجات القلق الأجتماعي والصلابة النفسسية لدى طلبة الجامعة ؟

أهمية البحث :- The Significance of the Research

يعيش الأنسان المعاصر زمناً كثرت فيه وتعددت روافد القلق الأجتماعي،وامتازهذا العصر بالتغيير السريع مما جعل الفرد يواجه الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافه وتلبية

أحتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والأجتماعي .

وعليه فقد أصبح التعرض للقلق سمة العصر عموماً ،وسمة للأنسان العراقي الذي اصبحت حياته سلسلة من المعاناة بشكل خاص.فالسمة الأساسية المميزة للقلق الأجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الأخرين والتشوه الأدراكي للمواقف الاجتماعية لدى القلقين أجتماعياً . (Roeder & Margraf , 1999.p.61) والمعنيون غالباً ما يشعرون بأنهم محط أنظار محيطهم بمقدار أكبر بكثير مما يعنونه أنفسهم لهذا المحيط ، ويتصورون أن محيطهم ليس له من أهتمام أخر غير تقيمهم المستمر ، وبطبيعة الحال فأنهم يتصورون دائماً أن التقيم لأبد وأن يكون سلبياً .(Stngie&Hdenreich ,1999.p.40) وعلى الرغم من أن القلق يمثل خبرة غير سارة قد تؤدي الى تصدع الشخصية الأ أن وجوده بقدر ما يعد ضرورة للتكامل النفسي ، فهو يخدم أغراضاً هامة في حياة الأنسان ، فإحساس الإنسان بشيء من القلق ضرورة لازمة تمكنه من الأنتباه لخطر قبل وقوعه ، كما أنه يدفعه لتحمل المسؤولية والقوة . فهو محرك أولي للسلوك ، وطاقة دافعة للحياة النفسية وتوجيهها من ناحية ، ومن ناحية أخرى مكون أساسي لاضطرابات الشخصية وانحرافات السلوك . (البرعاوي ، 2001 ، ص23- 24) .

يعد القلق محور للاضطرابات النفسية وابرز خصائصه ، كما أنه السمة المميزة لعديد من الأضطرابات السلوكية . ولقد زاد الأهتمام بدراسة القلق في الوقت الحاضر مع أزدياد ضغوط الحياة التي يتعرض لها الأنسان،فهو يسعى دائماً لتحقيق اهدافه وعندما تواجه مشكلات تعوق هذه الأهداف ينتابه القلق،ويعجز عن تحقيق ذاته والوصول الى اشباع رغباته.(عباس، 1980 ،ص33

وتشير دراسة خضير والتكريتي (1993) أن هناك أثار نفسية واجتماعية وصحية تتولد من مجموعة ضغوط يتعرض لها طلبة الجامعة ومنها القلق ، الخوف ، الخجل والشعور بالأحباط أذ تراوحت نسبتها (50- 59٪) . (خضير والتكريتي، 1993 ،ص1) وأكد المهدي (2001) أن القلق من الأستجابات الوجدانية غير السارة المصحوبة بحالة من التوتر والاضطرابات وعدم الأستقرار ، الأ انه في ظل الظروف العادية يعد مصدراً من مصادر الدافعية ، فهو يقود السلوك ويوجهه ، وهنا يعد القلق مصدر أيجابي يؤدي الى التعلم ، ويشجع على حسن الاداء . (المهدي ، 2001، ص4) وأشار (ادلر) بأن القلق يزداد لدى الفرد عندما يسعى لايجاد مغزى لحياته ، أوهدف ، أو انخفاض بنسبة نجاحه وهنا يكون مصدراً للتحدي والسيطرة لتحقيق الهدف . (الجبوري ، 1990 ، ص41) ويشير محمد (1994) أن نسبة القلق الأجتماعي نسبة مرتفعة جداً بين الطلبة اذ تراوحت نسبة (50,4 ،83,4٪) مما أكد على ضرورة الاهتمام بهذه الظاهرة وذلك من خلال تخفيف الأزمات النفسية التي يتعرض لها (محمد ،1994، ص53) وأشار Buss (1980) بأن نسبة الافراد الذين يظهرون قلق في الاداء الأجتماعي كانت من (20 - 40٪) والتي من

شأنها أن تؤثر سلباً على الاداء الوظيفي للفرد وأن درجته تبدأ بالتطور ببطء بعد البلوغ من سن (15- 30) سنة ويظهر بمظاهر متعددة . (Buss,1980.p. 204) . واضاف بأن مفهوم القلق الأجتماعي يمتلك معنى محدداً أكثر يكون الشخص منزعجاً من أطالة نظر الأخرين عليه أو ملاحظاتهم أو لمجرد كون الأخرين حاضرين، فيشعرالشخص المعني بأنه غير مرتاح وهذا يعني قلقاً أجتماعياً (Buss , 1978 .P . 102)أ ما Welle (1969)فقد أشار الى أن القلق الأجتماعي يزيد ويتطورنتيجة الأستجابات المشروطة التي تنشأ من التعرض المتكرر الى خبرات فاشلة ومؤلمة يتعرض لها الفرد في مواقف اجتماعية مختلفة ترجع الى نقص الخبرة وشعوربالخوف والتردد (Mike & Baul ,1988 . p . 299) .

ويرى Bandura &Wood (1989) أن درجة القلق تعتمد على ما يبذله الفرد من جهد في تحقيق هدفه وعلى أسلوبه في التفكير ، فالتفكير السلبي بعدم قدرة الفرد على مواجهة مطالب البيئة الصعبة يولد القلق والتوتر ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية وهذه الأحداث من شأنها أن تضعف الصلابة عند الفرد (Bandura&Wood,1989.p.805) فالقلق الاجتماعي له تأثيرات سلبية على قوة التحمل النفسي (الصلابة النفسية) . (العكايشي ، 2000 ، ص7) .

وتضيف (Kobasa)أن الاشخاص الذين لديهم القدرة على المقاومة والتكيف مع الاضطرابات والضغوطات النفسية هم الأشخاص الذين يمتلكون سمات شخصية أطلقت عليها الشخصية الصلبة (Hardiness) والتي تنتظم فيها ثلاث مكونات أساسية عامة هي الالتزام (Commitment)، السيطرة(Control) والتحدي(Challenge).(الحواجري، 2004، ص53) فهم يتمتعون بالسيطرة على احداث البيئة المحيطة بهم، واكثر التزاماً بالنشاطات التي يمارسونها ، فضلاًعن أنهم أكثرايجابية للأستجابة لأي موقف ضاغط يواجهونه واكثر تفاعل واستقرار وثقة بالنفس . (ملحم ، 1992، ص127) وقد ذهب (Antonvsky) الى أن الصلابة مصدر مقاومة الشعور بالقلق ومعادلة الأثار المحتملة للضغط (Cotton , 1990 .p. 107) كما يمكن النظر للصلابة النفسية على أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة ، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعليه أحداث الحياة الضاغطة ، وأن لم يتمكن من ذلك فانه سيواجه صعوبات كثيرة تضعف قدرته على التحمل والتي تؤدي الى ظهور بعض الاضطرابات النفسية والفسيولوجية . (مخيمر ، 1976، ص114) ويرى Lazorus أن الحياة الضاغطة والتي تؤدي الى ظهورمظاهرالقلق بشكل عام، لاتؤدي الىسلوك غير متوافق دائماً، وانما قد تنمي صيغاً فعالة من التوافق احياناً (Lazorus , 1976 . p . 27) وتوصل كل من (Mowrer), (Kluckholm) أن الأشخاص الذين تظهر عليهم اعراض القلق الأجتماعي بدرجةعالية يمكن أن يشخصوا بانهم أشخاص لديهم درجة واطئة من الصلابة بعكس الأشخاص الطبيعيين الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة البناء حيث تكون لديهم درجة عالية من الصلابة . (Mowrer & Kluckholm , 1944 . p . 385) واشارة دراسة Hull (1987) الى أن الأشخاص من ذوي التحمل العالي مقارنة بذويهم مجموعة التحمل الواطئ فهم أكثر أقبال على الحياة ، فضلاً عن قلة شكواهم للأمراض النفسية ، واقل عرضة للقلق عما عليه الأشخاص من ذوي قوة التحمل الواطئ . (Hull , 1987 . p . 127) .

ومن خلال هذا العرض لمفهوم الصلابة النفسية والقلق الأجتماعي وتأثيرهم على الصحة النفسية والجسمية للفرد الذي يعيش حياة مليئة بالضغوطات ، فهما متغيران على جانب كبير من الأهمية مما يجعلان الفرد أكثر توافق وتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة ، مما يبعده عن احتمال الأصابة بالامراض سواء كانت النفسية منها أم الجسمية ، وهذا ما جعل الباحثة تهتم بدراستهم لعله يسد فجوه علمية في هذا المجال .

أهداف البحث :-

يستهدف البحث الحالي مايلي :-

1. قياس مستوى القلق الأجتماعي لدى عينة البحث ككل (طلبة الجامعة) .
2. الكشف عن دلالة الفروق في القلق الأجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس ، التخصص) .
3. قياس مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث ككل (طلبة الجامعة) .
4. الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس ،التخصص) .
5. التعرف على العلاقة الأرتباطية بين درجات القلق الاجتماعي ودرجات الصلابة النفسية لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) .

حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2008- 2009) ولكلا الجنسين (ذكور واناث) .

تحديد المصطلحات :-

أولاً :- القلق الاجتماعي (Social Anxiety)

وقد عرفها كل من :-

1- ماركراف واخرون (Margraf , et . 1999)

بأنه " الخوف غير المقبول وتجنب المواقف التي تفترض فيها للمعني أن يتعامل أو يتفاعل فيها مع الأخرين ويكون معرضاً نتيجة ذلك الى نوع من انواع التقييم " . (Margraf . al ,1999. p . 4)

2- صبري (2003)

بأنه " حالة من التوتر وعدم الأطمئنان والخوف من التغيرات الحاصلة ، وفي حالته القصوى قد يكون تهديداً بأن هناك شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص " . (شقير، 2005، ص8)

3- دهراب (2008)

بأنه " نوع من أنواع الاضطرابات الأنفعالية التي تواجه الفرد في سياق المواقف الأجتماعية ". (دهراب ، 2008 ، ص32)

التعريف النظري للباحثة

حالة أنفعالية تتمثل بالخوف الغامض الذي يمتلك الفرد ويسيطر عليه ، وينطوي على صعوبة التواصل والتعبير عن النفس مع أو أمام الآخرين ، وعدم الثقة بالنفس ، مصحوباً باضطرابات فسيولوجية مختلفة .

التعريف الاجرائي :-

الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس القلق الأجتماعي المعتمد لغرض هذا البحث .

ثانياً :- الصلابة النفسية (Psycholgical Hardnies)

وقد عرفها كل من

1- كوباسا (Kobasa , 1979)

"أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات : الضبط ، الالتزام ، التحدي " . (Kobasa .1979 . p . 3)

2- الحلو (1995)

بأنه " الفرد الذي يمتلك احساساً بأنه قادراً على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها أو باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الأصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية " . (الحلو ، 1995 ، ص7)

3- سمين (1997)

بأنه " قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية أو الجسمية الى الأضطراب الذي قد يحدث بسبب تلك الأحداث " . (سمين ، 1997ص25)

4- بروكس (Brooks , 2005)

بأنه " قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية ، والتكيف مع الصعوبات اليومية والتعامل معها ومع الأخرين بشكل سلس " . (ثابت ، 2007 ، ص4)

التعريف النظري للباحثة :-

بأنه قدرة الفرد على مقاومة تحديات الحياة ومشاكلها ، والسيطرة عليها ، والالتزام باحترام الذات واحترام الأخرين أثناء تفاعله معهم .

التعريف الاجرائي :-

الدرجة التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الصلابة النفسية المعتمد لغرض هذا البحث .

الفصل الثاني

أولاً :- وجهات النظر ذات العلاقة بالقلق الاجتماعي (Social Anxiety)

على الرغم من أن ظاهرة القلق الاجتماعي ليست جديدة ، فأن السنوات العشرين الأخيرة شهدت نمواً مطرداً في الدراسات المنهجية لهذه الظاهرة ، نتيجة أزدياد وضوحها ونظراً لتزايد حدة المتطلبات الأجتماعية ، وارتباط هذه المتطلبات بمواقف تقييم للفرد وكفاءته .

يحدث القلق الأجتماعي عندما تظهر عدد من المخاوف في مجموعة مختلفة من مواقف التفاعل الأجتماعي ، حيث يتجلى القلق من خلال الكف الناتج عن وجود الأنسان في موقف أجتماعي أو موقف عام، الأمرالذي يقود الى ظهورردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف.(مخيمر، **1976**، ص**7**)

تشترك جميع المضامين النظرية مهما كان نوعها في تحقيق مجموعة من الأهداف لمساعدة الفرد على النمو والتوافق والتخلص من قلقه في حياته اليومية (مخيمر، 1976 ، ص116) .

ويرى أصحاب النظرية السلوكية الأجتماعية من أمثال (هورني ، أدلر، سوليفان و فروم) أن القلق بشكل عام ينتج عن توفر أحدى الحالتين ، الأولى هو الخوف من الأذى ، والثانية الخوف من فقدان الحب، وفي وقت لاحق من نمو الفرد تتفرع اسباب أخرى عن هذين السببين الاساسين، ويستطيع كل سبب من هذه الأسباب الفرعية أن يثير حالة من القلق أيضاً ،ويؤكدون بأن الانسان ليس قلقاً بالطبيعة ولكن نتيجة الشعور بالنقص والتعرض للضغوط والأحباطات وعدم تلبية حاجاته الاساسية مما ينعكس على علاقات الشخص بالأخرين على أساس أن الطبيعة البشرية مرنة وقابله للتشكيل ، وهي عملية مكتسبة .(داود والعبيدي ، 1990 ، ص190- 194). ويرى أصحاب نظرية الجشتالت للتفاعل الأجتماعي من أمثال (بيرلز) أن الحياة سلسلة متصلة من المواقف المثيرة للقلق والأكثر شدة هو الذي يوجه السلوك ، ويرى أن الفرد بحاجة الى البيئة الأجتماعية لتبادل الحب والصداقة والغضب . ويدخل مفهوم الرغبة في التغيير القائم على ظاهرة عدم الرضا ومشاعر القلق والخجل التي يشعر بها الفرد ، فهو يصبو الى حالة الاتزان التي يشعر تجاهها بالراحة وعدم الشعور بالقلق في الموقف الاجتماعية (داود ، 1991 ، ص605) ، أما اصحاب نظرية التحليل النفسي فيرون أن لظروف النشأة دور في ظهور القلق الاجتماعي، فهناك أشياء كثيرة تجعل الثقة بالنفس مهزوزة مما يجعل الأنسان لا يجرؤ ولا يستطيع التعبير عن نفسه أمام الأخرين بسهولة ، بسبب شكه في قدراته أو بسبب قسوة من حواليه فيعرض للأهانة على كل صغيرة وكبيرة ودائماً يشعر أنه مستهدف فيقلق ويتوتر أذ أضطر للتحدث أمام الناس أو مقابلتهم ، فمن يعيش ظروفاً في طفولته بهذا الشكل فأنه قد يصاب بالقلق الاجتماعي تحديداً . وقد أوضح فرويد بأن القلق الأجتماعي ينشأ نتيجة شعور الفرد بالخوف

من نبذ المجتمع له أو من خوف الفرد من الأنا العليا . (فرويد ، 1983 ، ص156) فأن بعض الافراد تراهم يميلون الى الانفراد وعدم الأتصال بالمجتمع خاصة عند أنتقالهم من مرحلة عمرية الى أخرى فيترتب على عملية الأنتقال هذه شعورهم بالخوف نتيجة تعرضهم الى مواقف أجتماعية محبطة تثير قلقهم ، وشدته تؤثر على النمو النفسي الأعتيادي لديهم . (عزب ،1978 ، ص83) وينطلق أصحاب النظرية المعرفية من فكرة أساسية وهي أن تفاعل كل منا مع المجتمع ينبني على مجموعة تجاربه التي تولد عنده نمط تفكير معين ، فمن يفشل مرة ويؤذى بسبب ذلك قد يفشل المرة التالية ليس بسبب عدم قدرته لكن لأنه ترسخت لديه فكرة الفشل ، وكذلك من تعود على أن يقوم الأخرون بتخويفه واهانته عند طلبه شيئآ ما ،فانه عندما يعيش في مكان أخر تصاحبه هذه الفكرة ، وهكذا فأن القلق الأجتماعي قد يكون أستجابة لفكرة خاطئة أن ما حول الفرد مخيف أو أنه لن يقدرعليه فيقلق زيادة ويتحقق ما يتوقعه بسبب ذلك. (اللاذقاني ،1995 ، ص72) ويفسر أصحاب النظرية البيولوجية القلق الأجتماعي على أساس أضطراب مستوى وعمل بعض الهرمونات في الدماغ وعلاقتها ببعض المستقبلات مثل هرمون (نور ادرينالين و مستقبلات GABA).أن الأستجابة لافكار معينة عنوانها القلق يفرز الجسم مادة (الأدرينالين) وهي المادة المحفزة التي تجعل كل الجسم يتحفز للدفاع عن نفسه أو الهروب من مكان الخطر، فيزداد ضخ الدم للأطراف فتزداد دقات القلب بسبب هذا او يتسارع التنفس للحصول على كم أكبر من الأوكسجين اللأزم للطاقة وتوتر العضلات لأنها متحفزة للأنطلاق وتتوسع حدقة العين . (اللاذقاني، 1995، ص33) . أما (كيرث ليفن 1966) صاحب نظرية المجال أذ تنطلق وجهة نظره في مضمونها نحو أهمية تغيير مفاهيم الفرد غير المقبولة أجتماعيآ واعادة التعلم خطوة فخطوة وبصورة تدريجية لأعادة توازنه في المواقف الأجتماعية وخفض قلقه الاجتماعي ، وهنا يؤكد على المرونة في التعامل . (دافيد ، 1973 ، ص89)

مناقشة وجهات النظر :-

يتجسد الأختلاف في النظريات الى المنظور الخاص الذ يتبناه كل منظر،ومن خلال استعراض الباحثة لوجهات النظر ذات العلاقة بالقلق الاجتماعي لاحظت أن تلك النظريات ، السلوكية الاجتماعية (هورني،سوليفان،أدلر،فروم)،وكذلك نظرية الجشتالت للتفاعل الاجتماعي ، النظرية المعرفية ،نظرية التحليل النفسي ،نظرية المجال والنظرية البيولوجية) قد أعتمدت جانبآ واهملت جانبآ أخر في تفسيرالمثيرات الباعثة للقلق الأجتماعي،وكذلك في الاساليب المستخدمة في خفضه، فألنظرية السلوكية الاجتماعية أعتمدت ضرورة تغير الفرد على أساس أن الطبيعة البشرية مرنة وقابلة للتغيير ولكنها أخفقت في كيفية اكتساب السلوك المرغوب وتعديل سلوكيات غير مرغوبة فيها والتي تعتبر من أبعاد القلق الاجتماعي الرئيسة كالسيطرة على الحركات غيرا لمنظمة ،ضعف الثقة بالنفس ومشاعر الشعور بالخجل ، أما بالنسبة لنظرية الجشتالت في التفاعل الاجتماعي ، فقد أتفقت مع نظرية المجال وذلك بالتركيز على المثيرات الباعثة للقلق في المواقف الأجتماعية الحاضرة فقط واهملتا الخبرات الماضية وأثرها في السلوك غيرالمرغوب اجتماعيآ لدى الفرد ، أما بالنسبة لنظرية التحليل النفسي التي اعتبرت القلق الأجتماعي مجموعة معايير داخلية

موجهة للسلوك الشخصي ،ويتضح أن مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية ، قد اتفقا على أن القلق الأجتماعي يرتبط بماضي الفرد ، أي بما تعرض الفرد له من خبرات في الماضي ووجهة النظر هذه مخالفة لنظرية الجشتالت ،ونظرية المجال ،أما النظرية المعرفية فأكدت على طريقة تفكير الافراد ، الذين يعانون من القلق الأجتماعي وبخاصة الأفكار غيرالواقعية وغير المنطقية ، أما النظرية البيولوجية فتفسر القلق الاجتماعي على أساس أفراز بعض الهرمونات في الدماغ فقط واهملت دور المثيرات البيئية .

مستويات القلق الاجتماعي :-

يظهر القلق الأجتماعي وفق ثلاثة مستويات

أ- المستوى السلوكي :- ويتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة وتجنبها كعدم تلبية الدعوات الأجتماعية والتقليل من الأتصالات الأجتماعية ... الخ .

ب- المستوى المعرفي :- ويتمثل في أفكار تقييمية للذات ، وتوقع الفضيحة أو عدم لباقة السلوك ، والأنشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة أو المثيرة للقلق ، وعما يعتقده الآخرون حول الشخص نفسه ، والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء ... الخ .

ج- المستوى الفيزيولوجي :- ويتضح من معانات الشخص من مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المترابطة بالمواقف الأجتماعية المرهقة بالنسبة له ،كالشعور بالغثيان والأرق والأحساس بالغصة في الحلق والأرتجاف والتعرق ... الخ .

(Kanfer , Reinecker & Schmelzer 1995. p .72-74)

أسباب القلق الاجتماعي :-

1. العامل الوراثي
2. عوامل نفسية :- مثل الشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد ، وأهدافه والتوتر النفسي الشديد والأزمات ، أو الصدمات النفسية والمخاوف الشديدة في مرحلة الطفولة المبكرة ،والشعور بالعجز والنقص .
3. عوامل أخرى :- مثل الضغوط الحضارية ،الثقافية ،البيئية الحديثة ،اضطرابات الجو الأسري والتفكك الأجتماعي ،بالأضافة الى مشكلات الطفولة ،والمراهقة والشيخوخة والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل القسوة والتسلط ،والحماية الزائدة والحرمان،واضطرابات العلاقات الشخصية مع الأخرين . (القريطي ، 1998 ، ص120- 121)

ثانياً :- وجهات نظر ذات العلاقة بالصلابة النفسية (psychological Hardiness)

أنبثق مفهوم قوة التحمل النفسي من قبل كوباسا(1979) Kobasa ،وقد أعتمدت في صياغتة وتحديد مكوناته على مبادىء الفلسفة الوجودية ،وتنظير علماء النفس الوجوديين مثلFrankle الذي مهدت أفكاره الى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها Kobasa وغيرها من الباحثين .

وتعني الوجودية (Existentialism) محاولات الشخص ليحس بوجوده ، من خلال أيجاد معنى لهذا الوجود ، ثم يتولى مسؤولية اعماله الخاصة . كلما حاول أن يعيش طبقاً لقيمه ومبادئه (Rychman , 1978 .p . 571) ،

أن فهم وجهة النظر الوجودية عن خصائص شخصية الفرد يتطلب معرفة موقعها من القلق، فهم يرون أن القلق ليس شعوراً بائساً أو غيرمرغوب فيه، بقدر ما هو علاقة أو نقطة تيقظ فكري في تحفيز النمو الشخصي وأثارته (Hogan ,1988.p.`158) ، فضلاً عن ذلك ، أن الوجودية تؤكد على الجوانب الأيجابية للقلق وعلى حالة التوثب والتوقع لحدوث الخطر مما يسهل عمليه النمو والتطوير ،وترى أن الفرد نوع من البناء المستمر الديناميكي .أو أن مهمة الفرد كوجود هي في مجابهة الضغط وعدم تجنبه ، والأنتفاع من التعامل الفعال مع الوجود باعطاء شكل لهذه الحياة . ويحولوا أحداث الحياة الضاغطة الى أشياء مختلفة أو الى فرص لمجابهة الأنفعالات السلبية ، كما أن المفاهيم الوجودية ظهرت أنها ذات علاقة بالتكيف ،الألتزام ،السيطرة والتحدي . هذه المفاهيم مع بعضها تعطي نموذج الشخصية المقاومة للضغط أو الشخصية ذات التحمل العالي للضغط والذي اصطلح على تسميتها في هذا البحث الصلابة النفسية(PSychological hardiness) . ويرى (R.May) أن القلق هو الأستجابة الأساسية للكائن البشري أتجاه الخطر الذي يهدد وجوده،ويظهر كلما حاول الفرد أدراك أمكانياته وأختياراته(صالح ، 1987ص228).

وطبقاً ل (Kobasa) فأن متغير الصلابة النفسية يمكنه أن يقي أو يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لاحداث الحياة الضاغطة. (Kobasa , 1982 . p . 168)

وترى (Kobasa) أن الافراد وحسب أسس فلسفية ونفسية قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحمل حوادث الحياة المجهدة الى أحتمالات وفرص للتمية والمصلحة الشخصية ، وتظهر لنا بالخصوص ثلاثة مبادىء وجودية مرتبطة بهذا الأتجاه التفاؤلي وهي الألتزام (Commitment) ، السيطرة (Control) والتحدي (Challenge) . وتشكل معاً ملامح الشخصية المقاومة للأجهاد (الصلابة النفسية) (Kobas , 1983 . p .6)

فالالتزام : هو القدرة على الأعتقاد بحقيقة الفائدة وأهميتها وقيمتها ، أي لمن يعمل المرء وماذا يعمل (Maddi,1967.p.311) وبالتالي فهي نزعة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المتعددة بما فيها :العمل والعائلة والعلاقات الشخصية والأعراف الأجتماعية.أن الاشخاص الملتزمين يستفيدون من معرفتهم، أنهم يستطيعون اللجوء للأخرين متى ما كانو بحاجة لذلك، وهذا الحس بالجماعة هو المورد الأكثر أساسية بين الأشخاص لانجاح مقارعة الأجهاد ، فالافراد الملتزمين لديهم معتقد من الأيمان يجعلهم يدركون تهديد الأحداث الضاغطة بدرجة أقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون تراجعهم من الوسط الأجتماعي الذي ينتمون اليه في أوقات الأجهاد الشديد . (Kobasa , 1983 . p . 7)

أما السيطرة : أن الفرد الذي يتعرض للضغط ويملك أحساساً كبيراً للسيطرة على الأحداث في حياته يظهر أفضل من أولئك الذين يشعرون بعدم امتلاك القوة للسيطرة على مثل هذه الاحداث .

لقد اعتمدت Kobasa أفتراض Averill من خلال ملاحظاته المختبرية أن هناك شخصية منتظمة بشكل لاتضعف اتجاه المنبهات الضاغطة ، وقد أفترض أن الشخص السليم يمتلك :

1. السيطرة الحاسمة(decisional control)أو القدرة على أختبار البديل المناسب وذلك للسيطرة على الضغط .
2. السيطرة المعرفية (Cognitive control) أو القابلية على تفسير التقييم، ودمج مختلف انواع الأحداث الضاغطه لخطط الحياة المتطورة.
3. مهارات التعامل (Coping Skill) أو المجموعة الكبيرة للاستجابات أتجاه الضغط من خلال الدوافع الشخصية للإنجاز عبر المواقف ، وقد خلص Averill الى أن الشخص الذي يتعرض للمرض نتيجة تأثير الضغط يكون بدون طاقة أو قدرة للسيطرة ، ولديه دافعية قليلة للأنجاز ، فيضعف أمام الضغط ، ويقوده عجزه الى الأستسلام للمرض . (Kobasa,1979.p.18)

أما فيما يتعلق بالتحدي :فقد بني على أساس الأعتقاد ، أن التغير(Change)وليس الأستقرار هو الحالة القياسية للحياة(Kobasa , 1983 .p. 7) فالتحدي يجعل الأشخاص محفزين في بيئتهم ومتمرنين على الأستجابة لما هو غير متوقع ، وبسبب بحثهم عن تجارب جديدة ومثيرة، فالناس الذين يرحبون بالتحدي يكونون قد أستكشفوا موارد محيطهم ، فضلاً عن أنهم متميزون بوساطة أنفتاحهم ومرونتهم في الحكم ، وتحملهم للغموض ، وهذا يسمح لهم بأدماج وتقدير حتى أكثر الحوادث المجهدة مفاجئة بصورة مؤثرة.(Kobasa &Maddi , 1982 . p . 168)

ويرى (Funt&Kent) أن الصلابة النفسية متغير يتوسط عملية التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بحيث يحمي الفرد من الأضطرابات ، واوضحا بأن ضعف الصلابة النفسية لدى الفرد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسوء التوافق (Funt&Kent,1987.p.518)

كما يرى (Lazarus) الى أن أحداث الحياة الضاغطة لاتؤدي الى السلوك غيرالمتكيف دائماً ، أنها تحرك انماطاً أو صيغاً فعالة من التكيف . و في بعض الأحيان تكون قوة دافعة للنمو والتطور عندما يكون الفرد في مأزق أو يواجه مشكلة صعبة ، ويمتلك أساليب ملائمة ونافعة لمواجهة المشكلة أو المأزق (Lazrus , 1976 .p. 72) .

وبما أن السلوك التوافقي مطلوب من الفرد – كما يؤكد Lazarus – بسبب الوجود الثابت للتنبيهات والمتطلبات الداخلية والخارجية المتعددة ،وأن التأثير النفسي للمتطلبات الخارجية يعتمد على الخصائص النفسية والبايلوجية للفرد وعلى طبيعة العلاقات التكيفية التي يمتلكها مع البيئة ، فاولئك الذين ينظرون الى عوامل الضغط أنها تحدي يختلفون عن اولئك الذين ينظرون الى تلك العوامل أنها أكثر تهديداً (نفس المصدر أعلاه) .

وترى (Adaskin) أن مفهوم الصلابة النفسية يعمل حاجزاً أمام أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها السلبية المتوقعة على الصحة النفسية والجسمية للفرد (Adaskin,1987.p.968) وأنها تعمل عامل مقاومة (Resistance) بالنسبة الى

الضغوط في عملية تكوين المرض من خلال الضغط (Kash , 1987 .p .419) ويبين Hull (1987) أن قوة تحمل الشخصية تكون متغيراً وسيطاً لمنع المرض (Hull,1987.p.518) ويشير Antonvsky(1974) الى أن الأشخاص الملتزمون يشعرون بالأرتباط والأندماج مع الأخرين ويعد هذا الأرتباط مصدر مقاومة ضد تأثير الضغوط . كما أن لديهم القدرة والمبرر معاً للتوجه نحو الأخرين ومساعدتهم في الأوقات التي تتطلب المساعدة لأعادة التوافق (Antonvsky , 1974 . p. 258)

وتؤكد (Hamond) أن الصلابة النفسية تعمل متنبئاً لأدراك مستوى الضغوط والتعامل معها ، وحيث كان ادراك مستوى الضغوط يرتبط ارتباطاً دالاً بالصلابة النفسية (Hamond , 1987 . p . 765)

لقد أشار (Shafer) الى أن الخصائص التي تميز الشخص ذا قوة التحمل النفسي والأساليب التي يتبعها في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة ومنها :-

1. يتخذ قراراً للعيش .
2. يضع معنى لحياته نتيجة هذا القرار .
3. يحدد طريقة وأسلوب حياته .
4. يتصف بالتكيف ويمتلك أتجاهات تفاؤلية عن ذاته وعن الحياة .
5. يشعر بأنه متحكم ومسيطر على مصيره وقدره .
6. يتعامل مع التحديات باسلوب مرن يعتمد على الحوار وحل المشكلات .
7. الشعور بالمسؤولية أتجاه نفسه ، ويتقبل النجاح والفشل دون أن يضعف تقديره لذاته ، لديه تقدير عال للذات ويكافح من أجل التقدم والنمو (Shafer,1982. p . 224) .

ومن متابعة الأدبيات التي فسرت التحمل النفسي (الصلابة النفسية) يمكن القول:- لقد زادالأهتمام بموضوع الصلابة النفسية لما له من دور في الصحة ومنع حدوث المرض ،اضافة الى ربطه بمتغيرات أخرى . ولقد أيدت أغلب الدراسات التي أجريت بعد Kobas (1979) النتائج التي توصلت اليها Kobasa. كما أهتمت بعض الدراسات بالمشكلات النظرية والتجريبية الناتجة عن دراسة الصلابة النفسية مثل الأفكار النظرية وتكاملية مفهوم الصلابة ، ومدى تشبع المكونات الأساسية له . واتفق أغلب المنظرين على أن الصلابة النفسية تجعل الفرد متكيفاً من خلال التعامل المناسب مع أحداث الحياة الضاغطة والمواقف المهددة ، وأن ظهور الأمراض النفسية والجسمية تترافق مع ضعف الصلابة النفسية .

وهناك عدة مكونات أو مجالات تتمثل في قوة الصلابة النفسية تتمثل بالألتزام ، السيطرة والتحدي .

الدراسات السابقة

أولاً :- الدراسات التي تناولت القلق الأجتماعي :-

أ- **الدراسات العربية**

1- دراسة عثمان (1993)

أستهدفت الدراسة الكشف بين أنماط القلق المختلفة ومتغيرات الدراسة ،والتعرف على الفروق بين الطلاب الذكور والطالبات الأناث ، والتخصص العلمي والأدبي لدى طلبة الجامعة في البحرين .واشتملت العينة على (140) طالب وطالبة . وأظهرت النتائج الى أن ظروف الأستثارة والضغط يؤدي الى حالة من القلق ، وكذلك وجود فروق دالة احصائياً بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي ولصالح التخصص العلمي ، ولا توجد فروق دالة أحصائياً بالنسبة لمتغير الجنس . (عثمان ،1993 ،ص8- 122)

2- دراسة جمال (2001)

أستهدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج أرشادي في ضعف القلق الأجتماعي للطلبة الجدد في المعاهد الفنية لدى عينة تكونت من مجموعتين ، ضابطة وتجريبية بواقع (20) طالب . وتحليل البيانات أستعملت الباحثة الأختبار التائي ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري. واظهرت النتائج الى فاعلية تأثير البرنامج الارشادي القائم على استخدام التحصين التدريجي في ضعف القلق الاجتماعي . (جمال ، 2001 ، ص91- 92)

3- دراسة رضوان (2005)

أستهدفت الدراسة ألى أعداد مقياس للقلق الأجتماعي ، وتحديد الفروق بين الجنسين في القلق الاجتماعي،واشتملت العينة عل (437) طالباً وطالبة من طلاب جامعة دمشق .وقد اعتمد الباحث على أستبانة ساراسون وفينيغشتاين فضلاً عن بعض الفقرات التي قام الباحث بصياغتها لقياس القلق الأجتماعي . ولتحليل البيانات أستعمل معادلة الفاكرونباخ ، سبيرمان براون ، التحليل العاملي ، t-test . واظهرت النتائج الى أن نسبة أنتشار القلق الأجتماعي لدى الذكور تزيد عن نسبة الأنتشار لدى الأناث. (رضوان ،2005 ، ص32- 33)

ب- **الدراسات الأجنبية :-**

1- دراسة **Morris&,Charles (1983)**

أستهدفت الدراسة الى أيجاد العلاقة بين الخجل والقلق الأجتماعي . واشتملت العينة على (302) طلبة جامعيين . اعتمد الباحث على مقياس متعلق بالخجل والقلق الأجتماعي والمتضمن (297) فقرة .واظهرت النتائج الى وجود علاقة أيجابية بين الخجل والقلق الأجتماعي ،فضلاً عن أنه ليس هناك فروق ذات دلالة لمتغير الجنس . (Morris & Charles , 1983 .p.55)

2- دراسة (Roeder & Margraf (1999

أستهدفت الدراسة التعرف على المعايير التشخيصية للقلق الأجتماعي . واشتملت العينة على (347) طالباً وطالبة من الجامعة الألمانية ، وقد طبق عليهم استبيان يغطي جميع المعايير التشخيصية للقلق الأجتماعي من اعداد الباحث ، واستنتج الباحث أن من أكثر المظاهر انتشاراً الخوف في المواقف الأجتماعية عندما يشعرون أن أنتباه الأخرين متمركز حولهم ثم يليه الخوف أمام الجمهور . (-Roeder & Maragraff , 1999 .p.3 64)

مناقشة الدراسات السابقة عن القلق الأجتماعي:-

تنوعت الدراسات السابقة التي أهتمت ببحث ودراسة القلق الأجتماعي من حيث الأهداف التي صيغت في هذه الدراسات ، فمنها استهدفت كشف العلاقة بين أنماط القلق ومتغيرات الدراسة (الجنس ، التخصص) مثل دراسة (عثمان ، 1993) . واستهدفت دراسة (جمال ، 2001) التعرف على أثر برنامج أرشادي في خفض القلق الأجتماعي . بينما دراسة رضوان (رضوان، 2005) أستهدفت الى أعداد مقياس للقلق الاجتماعي وتحديد الفروق بين الجنسين . وأستهدفت دراسة (جارلس ومورس، 1983)الى أيجاد العلاقة بين الخجل والقلق الأجتماعي .بينما أستهدفت دراسة (ماركراف و ريدر، 1999) التعرف على المعايير التشخيصية للقلق الأجتماعي .

أن الدراسات السابقة التي أهتمت بالقلق الأجتماعي كانت عينتها في البحث من طلبة الجامعة (الشباب)لأن مظاهرالقلق تظهر بصورة أدق في هذه المرحلة ومن كلا الجنسين(ذكوروأناث)، أما أحجام العينة فقد تباينت تبعاً لأهداف الدراسة وطبيعتها . فقد كانت أصغرعينة (20) في دراسة (جمال ، 2001) وأكبرعينة بلغت (437) في دراسة (رضوان ، 2005) .

أما أدوات البحث المعتمدة في هذه الدراسات السابقة كان بعضها قد أعتمد على مقاييس معدة من أخرين كدراسة(جمال، 2001) ودراسة(رضوان، 2005)ودراسة(جارلس ومورس، 1983).

أما دراسة (ماركراف و رويدر، 1999) فقد قاما بأعداد أستبانة . أما الإجراءات الإحصائية ، فأن معامل أرتباط بيرسون ، t-test ،تحليل التباين، تحليل العاملي هي من أكثر الأساليب الاحصائية استعمالا في هذه البحوث .

وقد فرزت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت القلق الأجتماعي الى أن الضغوط تؤدي الى خلق حالة من القلق . وتوصلت دراسة (عثمان ، 1993) الى وجود فروق دالة احصائياً لصالح التخصص العلمي،ولا توجد فروق دالة احصائياً لمتغي الجنس.وتوصلت دراسة (جمال ، 2001) الى تأثيرفاعلية البرنامج الأرشادي في خفض حدة القلق الاجتماعي . بينما توصلت دراسة (رضوان، 2005) ألى أنتشار القلق الأجتماعي لدى الذكو ويزيد عن نسبة انتشاره لدى الأناث . في حين توصلت دراسة (ماركراف و رويدر، 1999)الى أن من أكثرالمظاهرأنتشاراًهي الخوف من المواقف الاجتماعية والتحدث امام الجمهور . وتوصلت

دراسة (جارلس وموس، 1983) الى وجود علاقة أرتباطية موجبة بين الخجل والقلق الاجتماعي.

ثانياً :- الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية

أ- الدراسات العربية :-

1- دراسة الحلو (1995)

استهدفت الدراسة التعرف على الأساليب التي يستخدمها ذوي قوة تحمل الشخصية العالي ، وذوو قوة تحمل الشخصية الواطىء في تعاملهم مع الأحداث التي يتعرضون لها ، والتعرف على الفروق بين الذكور والأناث في قوة تحمل الشخصية . أشتملت العينة (400) طالب وطالبة من الجامعة ،واستعملت الباحثة مقياس كوباسا (1979) في قوة تحمل الشخصية والذي تم تكييفه وفق متطلبات البحث ،لتحليل البيانات أستعمل معامل أرتباط بيرسون ،الأختبار التائي ، تحليل التباين. واظهرت النتائج أن الطلبة من ذوي قوة تحمل الشخصية العالي يلجاؤن الى أستعمال استراتيجيات التعامل المركز على المشكلة والتي تؤدي الى حالة الأنسجام أو التكيف ، بينما يستعمل ذوو قوة تحمل الشخصية الواطئ استراتيجيات التعامل المركزعلى العاطفة والتي تؤدي الى سوء التكيف ، كما اظهرت النتائج الى وجود فروق دالة أحصائياً بين الجنسين في قوة تحمل الشخصية ولصالح الذكور (الحلو ، 1995 ، ص3- 14)

2- دراسة سمين (1997)

أستهدفت الدراسة التعرف على نسبة مساهمة كل من الأمن والتحمل في الصحة النفسية.أشتملت العينة على (350)طالب من طلبة الصفوف المنتهية في جامعة بغداد ،المستنصرية ، التكنولوجية . وقام الباحث ببناء مقياس التحمل النفسي ، ولتحليل البيانات أستعمل معامل أرتباط بيرسون ، الأختبار التائي تحليل التباين والانحدار المتعدد . واظهرت النتائج أن لكل من الأمن والتحمل النفسي أسهام دال في الصحة النفسية ولتفاعلها أيضاً . (سمين ،1997 ،ص6- 15)

3- دراسة مخيمر (2002)

أستهدفت الدراسة التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الأجتماعية كمتغيرين من ميغيرات المقاومة والوقاية من أثارالأحداث الضاغطة ،واشتملت العينة على (75) طالب ،(96) طالبة من جامعة الزقازيق، وقد قام الباحث ببناء مقياس لقياس الصلابة النفسية ،ولتحليل البيانات أستخدم تحليل التباين ، t-test ، معامل ارتباط بيرسون . واظهرت النتائج الى وجود فرق دالة أحصائياً بين متوسط درجات الذكور والأناث في الصلابة النفسية ولصالح الذكور ، ولصالح الأناث في المساندة الأجتماعية . (مخيمر ،2002 ، ص81)

4- دراسة دخان والحجار (2005)

أستهدفت الدراسة التعرف على الصلابةالنفسية وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الأسلامية . واشتملت العينة على (541) طالباً وطالبة من

كليات الجامعة ، واعتمد الباحثان على مقياس مخيمر (2002) مع اجراء بعض التعديلات عليها .ولتحليل البيانات أستعمل معامل ارتباط بيرسون والنسبة المئوية.واظهرت النتائج الى وجود علاقة أرتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية . (دخان والحجار ، 2005 ، ص369)

ب- الدراسات الاجنبية :-

1- دراسة **Ganellen , Blarney (1984)**

أستهدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين المساندة الأجتماعية والشخصية الصلبة ، ومعرفة أيهما يلعب دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير . اشتملت العينة على (83) طالبة جامعية . وأظهرت النتائج الى وجود علاقة أرتباطية موجبة دالة بين المساندة الأجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط . (Ganellen.Blarny,1984.p.2-23)

2- دراسة **Gerson (1998)**

أستهدفت الدراسة الى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين طلبة الجامعة . واشتملت العينة على (101) طالب . وأظهرت النتائج الى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانو يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيراً من الذين حصلو على درجات صلابة منخفضة ، وأن الضغوط ترتبط أيجابياً بمهارات الموجهة ، ووجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانو يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين حصلو على درجات منخفضة في الصلابة (Gerson,1998.p.7-122)

مناقشة الدراسات السابقة عن الصلابة النفسية :-

تنوعت الدراسات السابقة من حيث أهدافها فبعض الدراسات استهدفت التعرف على الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المتغيرات كما في دراسة دخان و الحجار (2005) Gerson (1998), Ganeiien & Blarney (1984) ، بينما استهدفت دراسة الحلو (1995) الأساليب التي يستخدمها ذوي قوة التحمل العالي والواطئ في تعاملهم مع الأحداث التي يتعرضون لها ، بينما أستهدفت دراسة سمين (1997) التعرف على نسبة مساهمة كل من الأمن والتحمل في الصحة النفسية ،واستهدفت دراسة مخيمر (2002) التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الأجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من أثار الاحداث الضاغطة . وتنوعت عينات البحث في هذه الدراسات من حيث العدد ،فقد بلغت أكبر عينة في دراسة دخان والحجار(541) بينما كانت أصغر عينة في دراسة Ganeellen , Blarne 1984 (83) ، وكانت جميعها تتمثل بطلبة الجامعة ولكلا الجنسين .

ولتحقيق أهداف البحث في هذه الدراسات نجد أن بعضها عدت مقاييس للصلابة النفسية مثل دراسة مخيمر (1998) ودراسة سمين (1997) ، والبعض الأخر أعتمد على مقايس معدة من أخرين كما في دراسة الحلو (1995) دراسة دخان والحجار (2005) .

أمـا الوسـائل الاحصـائية التـي اعتمـدتها هـذه الدراسـات لتحقيـق أهـدافها فهـي معـاملات الأرتبـاط (بيرسـون ،سـبيرمان)، تحليـل التبـاين، الأختبـار التـائي والأنحدار المتعـدد .وأن هـذه الوسـائل الأحصـائية مـن أكـثر الوسـائل أستخداماً في مثـل هـذه الدراسـات . وقـد أفـرزت الدراسـات بوجـود علاقـة أرتباطيـة دالـة بـين الصـلابة النفسـية أو قـوة التحمـل العـالي وبـين مهارات المواجهة والتحدي والمساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية والصحة النفسية .

الفصل الثالث

لقد أستعملت الباحثة المنهج الوصفي لوصف اجراءاتها .

اولاً :- مجتمع البحث :-

يتحـدد مجتمـع البحـث الحـالي بطلبـة جامعـة بغـداد للدراسـة الصـباحية فقـط ، ممثلـة بالكليات العلمية والأنسانية ذكوراً واناثاً للعام الدراسي (2008 – 2009) . وقد بلغ عـدد الطلبـة الـذكور (21015)❖ طالـب والأنـاث (28540)❖ طالبـة ، وبـذلك يكـون المجمـوع الأجمالي الكلي لهم (49555)❖ وهو يمثل المجتمع الأصلي للبحث ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) أعداد الطلبة في جامعة بغداد ، موزعين حسب الكليات والأختصاص والجنس

ت	اسم الكلية	الأختصاص	مجموع الذكور	مجموع الأناث	المجموع الكلي
1	العلوم للبنات	علمية	-	937	937
2	الهندسة	=	1381	1395	2776
3	هندسة الخوارزمي	=	56	156	214
4	التربية ابن الهيثم	=	1441	1959	3400
5	طب الكندي	=	120	167	287
6	الطب	=	552	647	1199
7	العلوم	=	579	1197	1776
8	التمريض	=	194	263	457
9	الطب البيطري	=	201	155	356
10	طب الاسنان	=	353	589	942
11	الادارة والاقتصاد	=	2496	1529	4025
12	الصيدلة	=	233	560	793
13	التربية ابن رشد	أنسانية	1974	2367	4341
14	التربية للبنات	أنسانية	-	6497	6497
15	الفنون الجميلة	=	881	369	1250
16	الآداب	=	1406	2244	3650
17	الزراعة	=	4324	2437	6761

18	العلوم السياسية	=	512	434	946
19	العلوم الاسلامية	=	555	880	1435
20	اللغات	=	846	1237	2083
21	التربية الرياضية	=	1286	348	1634
22	القانون	=	441	928	1369
23	التربيـــة الرياضـــية للبنات	=	-	610	610
24	الاعلام	=	1184	535	1719
المجمـــــــــــوع					49555

ثانياً :- عينة البحث :-

أشتملت عينة البحث على (288) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد ، أي حوالي (5 ٪) من أفراد المجتمع الأصلي ، وقد تم أختيار العينة بالطريقة العشوائية والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

توزيع أفراد عينة البحث على الكليات والأختصاص والجنس

ت	اسم الكلية	الأختصاص	عدد الطلبة الأجمالي	العينة		المجموع
				ذكور	أناث	
1	الهندسة	علمي	2776	24	24	48
2	التربية ابن الهيثم		3400	=	=	=
3	طب الاسنان		942	=	=	=
4	التربية ابن رشد	أنساني	4341	=	=	=
5	العلوم السياسية		946	=	=	=
6	القانون		1369	=	=	=
	المجموع		13774	144	144	288

❖أخذت هذه الأحصائية من رئاسة جامعة بغداد – شعبة التخطيط .

ثالثاً :- أداتا البحث :-

1- آداة قياس القلق الاجتماعي

على أساس التعريف النظري الذي وضعته الباحثة ، وبعد الأطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية وبعض المقاييس السابقة مثل مقياس سامر جميل رضوان (2005) ، تم اعداد فقرات المقياس والذي يشمل على المكونات الموقفية والأنفعالية والجسمية للقلق الأجتماعي وفق الخطوات الآتية :-

- تعريف القلق الأجتماعي ، تحديد وتعريف المجالات الرئيسه التي أشتمل عليها المقياس وهي صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين ، ضعف الثقة بالنفس ، اضطرابات فسيولوجية .
- أختيار الفقرات التي تقع تحت كل مجال .
- أعداد المقياس في صورته الأولية والذي يشتمل على (38) ثمان وثلاثون فقرة . ملحق (1) .

2- آداة قياس الصلابة النفسية

بالنسبة الى مقياس الصلابة النفسية أطلعت الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس منها مقياس (Kobasa 1979) ، مقياس سمين (1997) ، مقياس الشمري (2001) ، ومقياس مخيمر(2002) ، ومن خلال هذا الأطلاع وفي ضوء أهداف البحث وضعت الباحثة تعريفاً نظرياً للصلابة النفسية (Hardiness).وحددت مجالات المقياس المقترح وكانت (3) ثلاثة مجالات ، ووفقاً للأطار النظري تمثل المكونات الأساسية للصلابة النفسية والمجالات هي :الألتزام(Commitment) والسيطرة(Control) والتحدي (Challenge). وبعد تحديد التعريف النظري لكل مجال ، تم وضع فقرات تغطي عناصر ومكونات كل مجال . وقد بلغ عدد فقرات المقياس بصورته الأولية (38) ثمان وثلاثون فقرة . ملحق (2) .

رأي الخبراء بفقرات المقياس :-

تم عرض المقياسين بصورتهما الأولية ملحق (1) ،ملحق (2) على لجنة خبراء المتخصصون في علم النفس والتربية والقياس والتقويم . ملحق (3) لابداء ارائهم حول صلاحية الأبعاد والفقرات لقياس ما وضعت من أجله ورأيهم بالبدائل مع ذكر التعديلات المقترحه أو الحذف أو الأضافات أن وجدت .

وعلى ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم يتم الأبقاء على الأبعاد والفقرات في المقياسين عندما تحصل نسبة أتفاق (80٪) فأكثر ، فتكون معياراً مقبولاً عند الكثير من الباحثين ، وقد بقيت مجالات و فقرات مقياس القلق الأجتماعي مع تعديل في صياغة بعض الفقرات . الفقرة (1،11،13) في المجال الأول ، والفقرة (1،6،11،14) في المجال الثاني ، والفقرة (8) في المجال الثالث . وبذلك بقي المقياس متحفظاً بفقراته ال (38) فقرة . ملحق (4) .

أما مقياس الصلابة النفسية فاحتفظ بمجالاته وفقراته .وحصل تعديل للفقرة (6) في المجال الأول ، والفقرة (11) في المجال الثاني ، والفقرة (12، 15) في المجال الثالث . وبذلك بقي المقياس محتفظاً بفقراته ال (38) فقرة .ملحق (5) .

ولغرض قياس مستوى القلق الأجتماعي والصلابة النفسية لأفراد العينة ، أعتمدت الباحثة طريقة ليكرت (Likert) حيث وضعت (4) بدائل أمام كل فقرة من فقرات مقياس القلق الأجتماعي ، والبدائل هي (دائماً ، احياناً ، نادراً ، أبداً)، كما وضعت أوزان هذه البدائل (4، 3 ، 2 ، 1) أذا كانت أيجابية الأتجاه و(1 ، 2 ، 3 ، 4) للفقرة السلبية الأتجاه . وقد وضعت (3) بدائل أمام كل فقرة من فقرات مقياس الصلابة النفسية ،

والبدائل هي (دائماً ، احياناً ، نادراً) ، كما وضعت أوزان هذه البدائل وهي (3 ، 2 ، 1) للفقرة الأيجابية الأتجاه و (1، 2 ، 3) للفقرة السلبية الأتجاه .

التطبيق الأستطلاعي لأداتا البحث :-

لغرض التأكد من وضوح التعليمات والتعرف على أستجابات الطلاب ومعدل الوقت الذي يستغرقه الطالب عند الأجابة على كل مقياس ، قامت الباحثة بتطبيق مقياسي البحث معاً على (30) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، وقد ظهر أن الفقرات والتعليمات الخاصة بطريقة الأجابة وأضحة ولم يبد الطلاب أي صعوبة في ذلك . أما الوقت المستغرق للأجابة فقد تراوح بين (3 ، 5) دقيقة لكل مقياس .

التحليل الاحصائي للفقرات :-

تألفت عينة التحليل الاحصائي من (300) طالب وطالبة موزعين على (10) عشرة كليات، (5) خمس بالأختصاص العلمي ، و(5) خمس بالأختصاص الأنساني، وقد أختيرت عينة التحليل الأحصائي بالأسلوب العشوائي بواقع (30) طالب وطالبة من كل كلية ، وكان تمثيل متغيري الجنس والأختصاص متساوياً والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3) عينة التحليل الاحصائي للفقرات موزعة بحسب الكليات الأختصاص والجنس .

ت	أسم الكلية	الأختصاص	عدد الطلبة الأجمالي	العينة ذكور	أناث	المجموع
1	هندسة خوارزمي	علمي	212	15	15	30
2	طب الكندي		287	=	=	=
3	الطب		1199	=	=	=
4	الأدارة والأقتصاد		4025	=	=	=
5	الصيدلة		793	=	=	=
6	الفنون الجميلة	أنساني	1250	=	=	=
7	الزراعة		6761	=	=	=
8	اللغات		2083	=	=	=
9	الأداب		3650	=	=	=
10	العلوم الأسلامية		1435	=	=	=
	المجموع			150	150	300

أستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين :- (DiscriminationPower)

ولغرض أستخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس القلق الأجتماعي البالغة (38) فقرة ، ومقياس الصلابة النفسية البالغة (38) فقرة ، رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في المقياسين تنازلياً من أعلى درجة الى أوطأ درجة ، وأختير (27٪) من الأستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات و (27٪) من الأستمارات التي حصلت على أوطأ الدرجات . وبما أن عينة التحليل مؤلفة من (300) طالب وطالبة ، فأن نسبة (27٪) تعني

أن كل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا تضم (81) أستمارة .وبعد تطبيق الأختبار التائي(t .test) لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة من الفقرات ، حيث أظهر التحليل أن هناك (34) فقرة من أصل(38) فقرة من مقياس القلق الأجتماعي تميز بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا عند مستوى دلالة (0,05) ، وأن هناك (4) فقرات لأتميز بين المجموعتين تم أستبعاد ها من المقياس عند تحليل النتائج وهي الفقرة (2- 18- 21- 24) كما موضح في الجدول (4) .

جدول (4) القيم التائية لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس القلق الأجتماعي باسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبه	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف ا المعياري	الوسط الحسابي	لأنحراف المعياري		
1	3,1154	0,6641	2,7436	1,09824	2,558	دالة
2	2,5641	0,9881	2,5513	1,02751	0,079	غير دالة
3	2,6795	0,9601	2,1282	0,9167	3,667	دالة
4	3,2051	0,9025	2,7308	1,01512	3,084	=
5	2,6026	0,9444	2,0000	0,9258	4,024	=
6	2,5128	1,07804	1,9103	0,8403	3,893	=
7	3,1538	0,8984	2,1026	0,7488	7,938	=
8	2,9615	1,06225	2,0641	0,8877	5,725	=
9	2,6538	0,8653	1,8590	0,9359	5,508	=
10	2.8846	0,9667	2,3718	0,8391	3,538	=
11	2,9231	0,8338	2,3205	1,05059	3,968	=
12	3,0513	0,8958	2,4487	0,6922	4,048	=
13	2,6410	1,10459	2,1795	0,9499	2,798	=
14	3,487	0,8474	2,6667	1,02775	5,185	=
15	3,5000	0,7687	3,1923	0,9125	2,278	=
16	3,2179	0,8775	2,5897	0,9593	4,267	=
17	2,7051	0,9817	1,8846	0,8970	5,449	=
18	2,7051	1,11785	2,5256	0,8637	1,122	غير دالة
19	2,8718	1,04892	2,0128	0,8295	5,673	دالة
20	2,8333	1,07409	1,8462	0,8984	6,226	=
21	3,0641	3,40488	2,5128	1,05367	1,366	غير دالة
22	2,3718	1,08243	1,5128	0,6788	5,937	دالة

23	3,1538	0,8386	2,7692	0و7882	2,951	=
24	2,1154	0,9532	1,8846	0,9255	1,534	غير دالة
25	2,7949	1,08543	2,2179	0,9756	3,491	دالة
26	3,1410	0,9632	2,7821	0,9888	2,297	=
27	2,7692	1,09216	1,8974	0,8465	5,572	=
28	2,4487	0,8756	1,7821	0,8161	4,629	=
29	3,3846	0,8095	2,1795	0,7853	9,437	=
30	3,1282	0,9583	2,1538	0,9813	6,274	=
31	3,3974	0,8877	1,7564	0,9143	11,373	=
32	3,5000	0,6978	2,3205	0,8752	9,306	=
33	3,5897	0,7633	2,2308	0,8516	10,494	=
34	3,5769	0,6535	2,1538	0,9127	10,963	=
35	3,4744	4,75019	1,9744	0,8996	2,740	=
36	3,3974	0,8729	2,0128	0,7976	10,341	=
37	3,4615	0,7677	2,0385	0,7634	11,608	=
38	3,4359	0,8465	2,1026	0,8465	9,836	=
القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (160) لعينتين مستقلتين = 1,96						

بالنسبة لفقرات مقياس الصلابة النفسية والبالغة (38) فقرة ، ظهر أن هناك (8) ثمان فقرات لا تميز بين المجموعتين تم أستبعادها من المقياس عند تحليل النتائج وهي الفقرة (11- 14- 20- 30- 33- 34- 36- 38) كما موضح في الجدول (5)

جدول (5) القوة التميزية لفقرات الصلابة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الأنحراف االمعياري	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري		
1	2,79	0,406	2,09	0,724	7,500	دالة
2	2,74	0,468	1,91	0,742	8,391	=
3	2,83	0,408	1,90	0,831	8,927	=
4	2,46	1,181	1,71	0,705	4,858	=
5	2,17	0,673	1,96	0,591	2,024	=
6	2,55	0,714	1,82	0,769	6,151	=
7	2,91	0,330	1,97	0,755	10,027	=
8	2,76	0,539	1,90	0,713	8,485	=

=	3,876	0,788	1,95	0,651	2,40	9
=	3,012	0,752	1,92	0,737	2,28	10
غيردالة	0,708	0,986	1,92	0,798	2,01	11
دالة	4,775	0,742	1,91	0,734	2,47	12
=	3,875	0,664	2,36	0,527	2,73	13
غير دالة	-1,204	0,652	1,79	0,677	1,67	14
دالة	3,617	0,802	2,18	0,547	2,58	15
=	6,712	0,722	1,85	0,635	2,58	16
=	7,716	0,704	1,85	0,566	2,65	17
=	4,847	0,768	1,86	0,610	2,40	18
=	5,311	0,682	2,05	0,547	2,58	19
غير دالة	-2,319	0,740	1,81	0,638	1,55	20
دالة	3,104	0,724	1,76	0,720	2,12	21
=	6,941	0,701	1,95	0,534	2,64	22
=	3,416	0,738	1,88	0,563	2,24	23
=	2,527	0,727	2,21	0,597	247	24
=	5,878	0,626	1,85	0,543	2,40	25
=	6,061	0,692	1,96	0,570	2,58	26
=	3,306	0,715	1,73	0,738	2,12	27
=	7,425	0,707	2,05	0,461	2,76	28
=	7,684	0,746	1,83	0,577	265	29
غير دالة	1,822	0,761	2,31	0,639	2,51	30
دالة	7,286	0,654	2,04	0,527	2,73	31
=	4,224	0,755	1,77	0,601	2,23	32
غير دالة	1,949	0,742	1,91	0,652	2,13	33
غير دالة	1,437	0,765	2,00	0,692	2,17	34
دالة	4,910	0,654	1,96	0,549	2,44	35
غير دالة	0,940	0,788	1,95	0,744	2,06	36
دالة	3,206	0,701	1,95	0,747	2,32	37
غير دالة	0,710	0,744	1,69	0,832	1,78	38

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين :-

تم ذلك من خلال أيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، وتحذف الفقرة عندما يكون معامل أرتباطها بالدرجة الكلية واطئآ وغير ذي دلالة أحصائية كون الفقرة لأتقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس باكمله (Stanley&Hopkins,1972.P.111) . وتبقى الفقرات التي يكون معامل أرتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالة أحصائيآ . واستخدمت الباحثة معامل أرتباط بيرسون (Pearson Correlation Corrfficent) لأستخراج العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية وقد تراوح معامل الأرتباط لمقياس القلق الأجتماعي ما بين (0,12- 0,62) في حين بلغ معامل الأرتباط لمقياس الصلابة النفسية ما بين (،15- 0,56) وعند أختبار الدلالة الأحصائية لهذه المعاملات ،ظهر أنها دالة عند مستوى (0,05) . (أبو النيل ، 1987 ، ص200) ، والجدول (6) ، (7) يوضحان ذلك .

جدول (6) قيم معاملات الأرتباط على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس القلق الأجتماعي .

ت	معاملات الأرتباط	الدلالة الأحصائية عند مستوى (0,05)	ت	معاملات الأرتباط	الدلالة الأحصائية عند مستوى (0,05)
1	0,219	دالة	19	0,349	دالة
2	0,237	=	20	0,321	=
3	0,206	=	22	0,297	=
4	0,293	=	23	0,191	=
5	0,289	=	25	0,226	=
6	0,478	=	26	0,125	=
7	0,384	=	27	0,356	=
8	0,320	=	28	0,262	=
9	0,478	=	29	0,535	=
10	0,192	=	30	0,424	=
11	0,244	=	31	0,627	=
12	0,245	=	32	0,535	=
13	0,224	=	33	0,524	=
14	0,323	=	34	0,511	=
15	0,233	=	35	0,397	=
16	0,278	=	36	0,588	=
17	0,322	=	37	0,596	=
			38	0,524	=

جدول (7) قيم معاملات الأرتباط على الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية .

ت	معامل الأرتباط	الدلالة الأحصائية عند مستوى (0,05)	ت	معامل الأرتباط	الدلألة الأحصائية عند مستوى (0,05)
1	0,440	دالة	18	0,314	دالة
2	0,466	=	19	0,340	=
3	0,465	=	21	0,176	=
4	0,336	=	22	0,404	=
5	0,150	=	23	0,230	=
6	0,364	=	24	0,166	=
7	0,563	=	25	0,400	=
8	0,477	=	26	0,367	=
9	0,232	=	27	0,155	=
10	0,263	=	28	0,458	=
12	0,323	=	29	0,434	=
13	0,248	=	31	0,427	=
15	0,238	=	32	0,301	=
16	0,370	=	35	0,355	=
17	0,435	=	37	0,209	=

الصدق (Validity)

اولاً : الصدق الظاهري (Face Validity)

تم عرض الأداتين على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم ، ملحق (3) . وقد أعتيرت نسبة أتفاق (80٪) فما فوق معياراً مقبولاً في المقياس . وقد حصل مقياس القلق الأجتماعي على نسبة أتفاق (89٪) ، بينما مقياس الصلابة النفسية (90٪) مما يشير الى صدق ظاهري عال يتمتع به هذين المقياسين .

ثانياً : الصدق التلازمي :- (Griterien Related Validity)

يعني كشف العلاقة الأرتباطية بين المقياس الحالي ومحك خارجي بعد تطبيقهما معاً على عينة مناسبة (أحمد ، 1981 ، ص191) . لذا تم أختيار (40) طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية ، طبق عليهم المقياس الحالي ثم تبعه المقياس المعد من جمال (2001)(*) كمحك لصدق المقياس الحالي ، وباستخدام معادلة بيرسون لأحتساب معامل الأرتباط

* أطروحة دكتوراه (أثر برنامج أرشادي في خفض القلق الأجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية) .

بين درجات المقياس الحالي ومقياس جمال ، بلغت قيمة معامل الأرتباط (891٪) ، وهو معامل أرتباط جيد .

أما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية المعد من قبل الباحثة فقد تم تطبيقه على (40) طالب وطالبة من كلية التمريض ، ثم تبعه المقياس المعد من سمين (1997)(**) كمحك لصدق المقياس الحالي، وباستخدام معادلة الأرتباط بين درجات المقياس الحالي ومقياس سمين ، بلغت قيمة معامل الأرتباط (88٪) ، وهو معامل أرتباط جيد .

الثبات (Reliability)

أستخدمت الباحثة الطرائق الآتية :-

1- الأتسلق الداخلي :- (**Internal Consistency**)

لأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة ، قامت الباحثة بأستعمال معادلة الفا ، وقد بلغ معامل ثبات الفا لمقياس القلق الأجتماعي (0,85) ، ومقياس الصلابة النفسية (0,83) مما يشير الى أنه معامل ثبات جيد .

2- أعادة الأختبار :- (**Test-retest**)

قامت الباحثة بتطبيق مقياس القلق الأجتماعي والصلابة النفسية معاً على عينة تبلغ (50) طالب وطالبة من كلية العلوم ، وقد أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور (16) يوماً ، وعند تصحيح الأستمارات والحصول على الدرجات ، حسبت العلاقة بين التطبيق الأول والثاني باستعمال معادلة بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (0,84) ، (0,86) على التوالي ، ويعد معامل ثبات جيد .

وصف المقياسين بصيغتهما النهائية :-

يتألف مقياس القلق الأجتماعي بصيغته النهائية من (34) فقرة ، (15) فقرة أيجابية و(19) فقرة سلبية ملحق (4) . وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (34) درجة وهي أدنى درجة نظرية و(136) درجة وهي أعلى درجة نظرية ومتوسط فرضي (85) درجة . أما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية يتألف من (30) فقرة ،(17) فقرة أيجابية ،(13)فقرة سلبية ملحق (5) .

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (30) درجة وهي أدنى درجة نظرية و (90) درجة وهي أعلى درجة نظرية ومتوسط فرضي (60) درجة .

التطبيق النهائي :-

بعد أن أستكملت الباحثة أعداد المقياسين (اداتا البحث) بشكلها النهائي وأصبحت جاهزة للتطبيق ، قامت الباحثة بتطبيقهما معاً على عينة البحث البالغة (288) طالب وطالبة للفترة من (12- 4 / 26- 4/ 2009) .

(**)أطروحة دكتوراه (الأمن والتحمل النفسيان وعلاقتهما بالصحة النفسية)

الوسائل الأحصائية :- (Statisical Means)

أستعانت الباحثة بالحقيبة الأحصائية (SPSS) لتحليل بيانات البحث .

1. الأختبار التائي لعينة واحدة لأحتساب الفروق بين الوسط الحسابي لعينة البحث والوسط الفرضي للمقياس .
2. الأختبار التائي لعينتين متساويتين لأختبار الفروق بين المجموعة ال(27٪) الدنيا والعليا في تحليل مقياس (القلق الأجتماعي والصلابة النفسية) .
3. معامل أرتباط بيرسون لأيجاد العلاقة بين درجات فقرات المقياسين المذكوره أعلاه والدرجة الكلية للمقياس ،كما أستخدم لأستخراج الصدق التلازمي واستخراج ثبات المقياسين .
4. معادلة ألفاكروبناخ لأستخراج ثبات المقياسين بطريقة الأتساق الداخلي .
5. تحليل التباين الثنائي (Two way ANOVYA)، أستعمل في معرفة الفروق في متغيرات (الجنس ،والتخصص) والتفاعل بينهما .
6. تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة نسبة مساهمة مجالات المتغيرالمستقل في التبوء بالمتغيرالتابع.

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها على وفق أهداف البحث وكما يأتي :-

عرض النتائج :-

الهدف الأول: قياس مستوى القلق الأجتماعي لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) .

لتحقيق هذا الهدف أستعملت الباحثة الأختبار التائي لعينة واحدة ، حيث تم أستخراج الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغ عددهم (288) طالب وطالبة وبلغ (87,66) ، وانحراف معياري قدره (12,41) ، ووسط فرضي قدره (85) . وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي لعينة البحث يتفوق على الوسط الفرضي ، وعند أختبار دلالة الفرق وجد بأنه دال أحصائياً عند مستوى (0.05) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (3,66) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (287) . ويوضح الجدول (8) نتائج هذا الأختبار

جدول (8) الأختبار التائي للفرق بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط الفرضي لمقياس القلق الأجتماعي .

أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند (0,05)
288	87,66	12,41	85	287	3,66	1,96	دالة
القيمة التائية الجدولية عند مستوى (0,05) = 1,96							

الهدف الثاني : الكشف عن دلالة الفروق في القلق الأجتماعي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص).

بعد التعرف على الخصائص الاحصائية لدرجات مقياس القلق الاجتماعي حسب متغيري (الجنس ، التخصص) أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي للذكور قد بلغ (86,57) ، والانحراف المعياري (12,33) . في حين بلغ الوسط الحسابي للأناث (88,78) ، وأنحراف معياري (12,43) . جدول (9) يوضح ذلك

جدول (9) الخصائص الأحصائية لدرجات مقياس القلق الأجتماعي حسب متغيري (الجنس والتخصص)

الجنس	التخصص	عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	علمي	72	85,45	9,85
	أنساني	72	87,72	14,42
	المجموع	144	86,57	12,33
أنثى	علمي	72	89,71	12,65
	أنساني	72	87,86	12,22
	المجموع	144	88,78	12,43
المجموع	علمي	144	87,55	11,48
	أنساني	144	87,79	13,32
	المجموع	288	87,67	12,41

وعند أستعمال تحليل التباين الثنائي أتضح بأنه لأتوجد فروق دالة أحصائياً في مقياس القلق الأجتماعي حسب متغير الجنس والتخصص عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (1،284) أذ كانت النسبة الفائية المحسوبة (2,31) ، (0,025) على التوالي وهي أصغر من النسبة الفائية الجدولية (3,86) . كما لم تظهر فروق دالة أحصائياً عند مستوى (0,05) في التفاعل بين متغيري الجنس والتخصص لأن النسبة الفائية المحسوبة (2,009) أصغر من الجدولية (3,86) بدرجة حرية (1،284) . والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10) تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في مقياس القلق الأجتماعي على وفق متغيري (الجنس والتخصص) .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	النتيجة
الجنس	355,560	1	355,560	2,319	3,86	غير دالة
التخصص	3,787	1	3,787	0,025		=
الجنس×التخصص	308,140	1	308,140	2,009		
الخطأ	43858,214	284	153,350			=
الكلي	2273422	287				

القيمة الفائية الجدولية = 3,86 عند درجة حرية (284،1)

الهدف الثالث : قياس مستوى الصلابة النفسية لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) .

لتحقيق هذا الهدف أستعمل الأختبار التائي لعينة واحدة ، وتشير نتائج الأختبار الى أن الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغ عددهم (288) طالب و طالبة بلغ (66,15) ، والانحراف المعياري (7,29) ، ووسط فرضي (60) . وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي لعينة البحث يتفوق على الوسط الفرضي ، وعند أختبار دلالة الفروق وجد أنه دال أحصائياً عند مستوى (0,05) ، أذ كانت القيمة التائية المحسوبة (14,35) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (287) . ويوضح الجدول (11) ذلك .

جدول (11) الأختبار التائي للفرق بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط الفرضي لمقياس الصلابة النفسية .

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوب	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند (0,05)
288	66,15	7,29	60	287	14,35	1,96	دالة

الهدف الرابع : الكشف عن دلالة الفروق في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير(الجنس،والتخصص)

بعد التعرف على الخصائص الاحصائية لدرجات مقياس الصلابة النفسية بحسب متغيري (الجنس والتخصص) أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للذكور (67,63) ، والانحراف المعياري (7,35) ، بينما بلغ الوسط الحسابي للاناث (64,70) ،والانحراف المعياري (6,96). وهذا يبين بأن الذكور أكثر صلابة من الاناث . والجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12) الخصائص الأحصائية لدرجات مقياس الصلابة النفسية بحسب متغيري (الجنس والتخصص) .

الجنس	التخصص	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر	علمي	72	67,47	8,26
	أنساني	72	67,78	6,36
	المجموع	144	67,63	7,35
أنثى	علمي	72	63,57	6,18
	أنساني	72	65,86	7,55
	المجموع	144	64,70	6,96
المجموع	علمي	144	66,82	7,03
	أنساني	144	65,49	7,51
	المجموع	288	66,15	7,29

وبعد أستعمال تحليل التباين الثنائي بلغت القيمة الفائية لمتغير الجنس (12,10) وهي دالة أحصائياً عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (1،284) لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,86) ، أما بالنسبة لمتغير التخصص والتفاعل بينهما لم تظهر فروق دالة احصائياً عند مستوى (0,05) أذا أن النسبة الفائية المحسوبة لمتغير التخصص والتفاعل بينهما (2,42) ، (1,40) على التوالي وهي أصغر من الجدولية (3,86) بدرجة حرية (1،284) والجدول (13) يوضح ذلك .

جدول (13) تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير (الجنس ، التخصص) .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	النتيجة
الجنس	617,015	1	617,015	12,10	3,86	دالة
التخصص	123,706	1	123,706	2,42		غير دالة
الجنس×التخصص	71,622	1	71,622	1,40		غير دالة
الخطأ	14579,162	284	50,976			
الكلي	1284450	287				

الهدف الخامس :التعرف على العلاقة الأرتباطية بين درجات القلق الاجتماعي ودرجات الصلابة النفسية لدى عينة البحث (طلبة الجامعة) .

أستعملت الباحثة معامل أرتباط بيرسون واتضح وجود علاقة أرتباطية موجبة ، حيث بلغت قيمة معامل الأرتباط (0,407) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,19) وجد أنها دالة أحصائياً عند مستوى (0,01) وبدرجة حرية (288) وهي علاقة طردية موجبة . والجدول (14) يوضح ذلك

جدول (14) معامل الأرتباط بين القلق الأجتماعي والصلابة النفسية .

القلق الأجتماعي	
الصلابة النفسية	0,406◆◆
قيمة معامل الأرتباط الجدولية عند مستوى (0,01) = 0,19	

وللتعرف على نسبة مساهمة مجالات المتغير المستقل (القلق الأجتماعي) في التنبؤ بالمتغير التابع (الصلابة النفسية) .

تم أستعمال معامل الأنحدار المتعدد (Multiple Regression Coefficient) حيث تم أستعمال معامل أرتباط بيرسون (Pearson) لحساب معاملات الأرتباط المتداخلة فيما بين مجالات القلق الأجتماعي التالية :- صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين ، ضعف الثقة بالنفس،

أضطرابات فسيولوجية من جهة ، وبين كل منهم والمتغير التابع (الصلابة النفسية) من جهة أخرى . والجدول (15) يوضح ذلك .

جدول (15) معاملات الأرتباط المتداخلة بين مجالات متغير القلق الأجتماعي ومتغير الصلابة النفسية .

ت	مجالات متغير القلق الاجتماعي	الصلابة النفسية
1-	صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين	0،043
2-	ضعف الثقة بالنفس	0،085
3-	أضطرابات فسيولوجية	0،227

تشير نتائج الجدول (15) أن معامل الأرتباط بين صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين والصلابة النفسية بلغ (0,043) وهو غير دال . أما معامل الأرتباط بين ضعف الثقة بالنفس والصلابة النفسية فكان(0,085) وهو غير دال أيضاً .بينما بلغ معامل الأرتباط بين الأضطرابات الفسيولوجية والصلابة النفسية (0,227) وهو دال عند مستوى (0,0001) ، وعند أجراء تحليل الأنحدار الخطي للأضطرابات الفسيولوجية لمعرفة نسبة مساهمته في التنبؤ بالصلابة النفسية ، أظهرت النتيجة أن الأضطرابات الفسيولوجية تسهم مساهمة ذات دلالة معنوية في التنبؤ بالمتغير التابع (الصلابة النفسية) حيث بلغت قيمة معامل التحديد (0,051) وهذا يعني أن نسبة (0,051) من التباين يعود الى الصلابة النفسية . جدول (16) يوضح ذلك .

جدول (16) معاملات الأرتباط ومعامل التحديد بين مجال الاضطرابات الفسيولوجية والصلابة النفسية .

معامل الأرتباط	مربع معامل الأرتباط R2	مربع معامل الأرتباط المعدل	الخطأ المعياري
0,227	0,051	0,048	7,12

وظهر من تحليل الأنحدار الخطي المتعدد في تحليل التباين أن النسبة الفائية المحسوبة لعلاقة مجال الأضطرابات الفسيولوجية مع الصلابة النفسية (15,588) لنسبة التباين المفسر بالأنحدار المتعدد فهي دالة أحصائياً عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (1،286)جدول(17)يوضح ذلك.

جدول (17) نتائج تحليل التباين باستخدام تحليل الأنحدار المتعدد .

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الأنحدار	760,472	1	790,472	15,588	3,48	0,05
المتبقي	14604,852	286	50,711			

أما القيم المعتمدة في معادلة التنبؤ النهائية فيمثلها الجدول (18) . حيث بلغت قيمة الأسهام النسبي (B) لمجال الأضطرابات الفسيولوجية في معادلة التنبؤ (0,284) وكانت القيمة الثابتة (Constant) (60,097) . أما الوزن النسبي فتعكسهُ قيم (Beta) حيث بلغت (0,227) والتي تدل على أن الأضطرابات الفسيولوجية قد حظيت باسهام بالتنبؤ في الصلابة النفسية ،أي العلاقة طردية ، كلما زادت الأضطرابات الفسيولوجية زادت الصلابة النفسية . بينما ظهر أن مجال صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين ، وضعف الثقة بالنفس لم يكن لها أسهام يذكر . والجدول (19)يوضح ذلك .

جدول (18)قيم المتغيرات مع الأخرين في معادلة التبؤ .

المتغيرات	الأسهام النسبي للتغير في التبؤ B	الخطأ المعياري للأسهام النسبي SE.B	الأسهام النسبي المعياري Beta	القيمة التائية	مستوى الدلالة
الثابت	60,097	1,590	0,227	37,807	0,0001
الأضطرابات الفسيولوجية	0,284	0,072		3,948	

جدول (19)

المتغيرات	الوزن الخام Beta in	القيمة التائية T	الدلالة الأحصائية
صعوبة التواصل والتفاعل مع الأخرين	- 0,088	- 1,346	غير دال
ضعف الثقة بالنفس	- 0,056	- 0,815	غير دال

مناقشة النتائج :-

1. أظهرت النتائج في الجدول (8) أن عينة الطلبة يعانون من قلق أجتماعي ، وهذا يرجع الى البيئة والتغيرات التي يعيشها طلاب الجامعة في نمط حياتهم والتي تكون مصدراً للانزعاج ، واذا ما رافقت هذه المرحلة من مشاعر سلبية من عدم أستقرار وتناقضات وحرمان واحباط والتي تعمل على أثارة القلق الأجتماعي لديهم ، فضلاً عن الشعور بالخوف والتردد نتيجة الخبرات الفاشلة والمتكررة بسبب ضغوطات الحياة وصعوبتها ، مما ينعكس على اسلوب تفكيرهم فيصبح سلبياً وهذا من شأنه أن يولد القلق الاجتماعي لديهم وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع الدراسات (عثمان ، 1993) ، (رضوان ، 2005) ، Roeder & Margraf , 1999 ( ) .
2. لقد أظهرت نتائج جدول (9) أنه لاتوجد فروق دالة بين الطلبة الذكور والطالبات الأناث ، وبين التخصص العلمي والتخصص الأنساني في هذا المتغير (القلق الأجتماعي)، وهذا يؤكد بأن الظروف الصعبة والمفروضة على العراق يعاني منها جميع طلبتنا ذكوراً واناثاً ذوي التخصص العلمي والأنساني على حد سواء حيث يعيشون حياة لم يألفونها من قبل تتسم بعدم اشباع حاجاتهم الأنساسية ورغباتهم وتحقيق اهدافهم المستقبلية في الحياة ، مما ينعكس على علاقاتهم وتفاعلهم مع الأخرين فضلاً عن ضعف الثقة بالنفس وصعوبة التفكير . وجاءت هذه النتيجة بالنسبة لمتغير الجنس متفقة مع دراسة (عثمان ، 1993) ، (Morris & Charles , 1983) ، ومخالفة لدراسة (رضوان ، 2005) . أما بالنسبة لمتغير التخصص فقد جاءت النتيجة مخالفة لدراسة (عثمان ، 1993) .
3. في الجدول (11) أظهرت النتائج بوجود فرق دال أحصائياً وذلك بتفوق الوسط الحسابي للعينة على الوسط الفرضي ، وهذا يشير الى أن عينة الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الصلابة النفسية مما يؤكد أن طلاب الجامعة لديهم تفاؤلية في الحياة الأجتماعية واقبال على الحياة ، بالرغم من معاناتهم من الظروف التي يعيشها قطرنا العزيز ، فهم يمتلكون روح التحدي والالتزام والمواجهة والتي تعد مكونات للصلابة النفسية من خلال اعتماد أستراتيجيات العمل الوسيلي ، أي القدرة على تكيف ما لديهم من قدرات للسيطرة على المواقف التي تثير القلق لديهم والتي اصبحت جزء من حياتهم . وهذا مهم في تفاعل الفرد مع البيئة

عن مجموعة تجريبية لم يتم توجيهها بأي تلميح، أشارت النتائج إلى أن زيادة التلميحات ساعد ذاكرة أفراد العينة في الوصول إلى المعلومات القريبة من التلميحات التي أعطيت لهم، وبشكل عام اقترحت نتائج تلك الدراسة إلى انه عندما تم توجيه أفراد العينة بتلميحات إلى معلومة ما فان ذلك يحسن من أداء الذاكرة (Fitting& others, 2008, p.p1196-1216)

1. دراسة (ميشيل وجيرمي **Michael & Jermy 2001**):

استهدفت الدراسة معرفة الارتباط المتناسق في استدعاء كلمات القوائم المتسلسلة، قام الباحثان بإجراء تجربتين على أفراد العينة شملت التجربة الأولى قائمة متسلسلة من الكلمات زائدا كلمات متناسقة معها في اللفظ وعدد الأحرف، بينما شملت التجربة الثانية نفس القائمة المتسلسلة من الكلمات والكلمات المتناسقة معها مع زيادة اكبر في التلميحات المتناسقة مع الكلمات المتسلسلة، فأشارت النتائج إلى أن الاسترجاع ذو دلالة في كلا المجموعتين ولكن في المجموعة الثانية كان أفضل وأحسن مما هو في المجموعة الأولى (Michael&Jermy,2001,pp13-34).

2. دراسة (بروكتر وآخرون **Proctor & others 2008**):

استهدفت الدراسة معرفة تأثير نوع وتصميم وبنية التلميح المناسب للأداء في المهمات الملمحة من حيث تفاصيل التغييرات التي تحدث لدى أفراد العينة، أجرى الباحثون عديد من التجارب لمعرفة هذا الهدف فتم إجراء مقارنات للأداء لدى الأفراد في تحديد موقع التلميح وما يرافقه من تغييرات، وأيضا تجارب أخرى على عرض قليل مع تلميحات في منتصف عملية التعلم، وتوصل الباحثون من كل هذه التجارب انه كلما قدمت التلميحات قبل أو أثناء عملية التعلم فان كلفة واتجاه الاستجابة يكون كبيرا(Proctor & others,2008,pp998-1012) .

4. دراسة (كوهين وآخرون **Cohen & others 2008**):

استهدفت الدراسة الإجابة على سؤال هل عدد التلميحات يؤثر في تكلفة التذكر؟ لذا أجرى الباحثون تجربة على أفراد العينة عن طريق أداء مهمة وفيما بعد البدء في المهمة بمدة زمنية معينة أعطي بعضهم تلميح واحد يعين على التذكر وأعطي آخرين تلميحين وثالثة ثلاث تلميحات وهكذا أربعة وخمسة وستة، أشارت النتائج إلى أن التلميح الواحد أو الاثنين لا يقللا من تكلفة الاسترجاع، بينما ثلاثة تلميحات فما فوق يكون لها اثر فعال وبدلالة إحصائية في تكلفة الاسترجاع (Cohen& others,2008,pp149-156)

5. دراسة (نيلسون وآخرون **Nelson & others 2007**):

ستهدفت الدراسة التعرف على نشاط الذاكرة الضمني المرتبط بمحتوى التلميحات العام قام الباحثون بتجربتين لاختبار صحة الفرضية التي تقول أن الكلمات التي تقدم بوصفها تلميحات تعين في استدعاء محتوى النصوص كلما كانت قريبة إلى محتوى ذلك النص ساهمت بشكل كبير في تحسين الأداء، في التجربة الأولى تم تغيير النص بشكل سهل عن طريق التلاعب بادراك المحتوى وتأخير

القيام بالاختبار ، في التجربة الثانية تم تغيير ضمني بسيط وتأخير في القيام بالاختبار أيضا كما في المجموعة الأولى ، أشارت نتائج الاختبار فيما بعد أن تأخير مدة الاختبار أدت إلى تداخل ضمني للخبرات الفردية في طبيعة الإجابة لدى المجموعة الثانية مما يعكس ظهور ذاكرة ضمنية فردية للأحداث الشخصية تداخلت أو ارتبطت مع محتوى النص الذي تعلمه أفراد المجموعة الثانية بينما لم تظهر مثل هذه الذاكرة عند أفراد المجموعة الأولى (Nelson&others, 2007,pp1878-1891)

6. دراسة (بانتلز وآخرون **Pantelis & others 2008**):

استهدفت الدراسة التعرف على الأسباب التي تجعل من تعلم بعض الأسماء أسهل من الأسماء الأخرى وهل يعزى ذلك إلى الشبه في المظاهر الشخصية مع الأسماء وارتباطهما في ذاكرة الأفراد ، لذا قام الباحثون باختبار تشابه المظاهر الخارجية الشخصية والأسماء ، وتوصلت النتائج فيما يتعلق بالتجربة الأولى إلى أن استدعاء الأسماء لم يكن ذا علاقة دالة إحصائية مع المظاهر الخارجية ، أما نتائج التجربة الثانية والثالثة فقد أظهرتا تأثيراً دالا مع مجموعة معينة من الأسماء التي لها معاني واضحة في الذاكرة ، وقد ظهر الأمر نفسه باستعمال الباحثون لاختبار التعرف مما يعني أن النتيجة في موضوع المظاهر الخارجية واحدة في اختبار الاستدعاء أو اختبار التعرف (Pantelis&others,2008,pp1182-1195).

مناقشة الدراسات السابقة :

استهدفت دراسة fitting & others معرفة أثر استعمال التلميح لموقع المعلومات ،واظهرت النتائج بأن التلميحات تساهم في تحسين أداء الذاكرة.

واستهدفت دراسة Michael & Jermy معرفة الارتباط المتناسق في استدعاء كلمات القوائم المتسلسلة ، وبينت النتائج زيادة التلميحات المتناسقة مع الكلمات المتسلسلة يحسن من التذكر السليم.

وتناولت دراسة Procter & others معرفة تأثير نوع تصميم التلميح وتقديمه قبل أوأثناء أو بعد التعلم ،وأظهرت النتائج انه كلما قدمت التلميحات قبل أو حتى أثناء التعلم ، فأن كلفة وأتجاه الاستجابة يكون كبيرا".

وحاولت دراسة Cohen & others الاجابة على ما الكمية المناسبة للتلميحات التي تؤثر في تكلفة التذكر،وأشارت النتائج الى ان التلميح الواحد أوالاثنين لا يقللا من تكلفة الاسترجاع، بينما ثلاثة تلميحات فما فوق يكون لها أثر فعال في تكلفة الاسترجاع.

واستهدفت دراسة Nelson & others التعرف على نشاط الذاكرة الضمني المرتبط بمحتوى التلميحات ، وأظهرت النتائج ان تأخير مدة الاختبار يؤدي الى تداخل ضمني للخبرات الفردية في طبيعة الاجابة.

فيما استهدفت دراسة Pantelis & others التعرف على الاسباب التي تجعل تعلم من تعلم بعض الاسماء أسهل من تعلم أسماء اخرى، وأظهرت النتائج الى أن هناك بعض الاسماء لها معاني واضحة في الذاكرة ، مما يسهل من استرجاعها.

بعد تناول هذه الدراسات ، يلاحظ أنها أجمعت على أهمية دور التلميحات في أسترجاع المعلومات من الذاكرة.

إجراءات البحث :

تضمنت إجراءات البحث اختيار العينة وأداة البحث وإجراءات التجربة فضلا عن الوسائل الإحصائية المستعملة وكما يأتي:

عينة البحث:

اختار الباحثان عينتهما من طلبة كلية الهندسة في جامعة بغداد وذلك لأنهما يعتقدان أن طلبة الكليات العلمية ربما اعتادوا على قراءة المواد العلمية التي تختلف إلى درجة ما عن طريقة قراءة طلبة الكليات الإنسانية، مما يعطي فرصة لاختبار الطريقة بشكل موضوعي أكثر دقة مما لو أجريت التجربة على طلبة الكليات الإنسانية، بلغت عينة البحث (50) طالبا وطالبة من المرحلة الثالثة في قسم الهندسة المدنية في جامعة بغداد ، وقد بلغ عديد الطالبات(28) طالبة و الطلاب (22) طالبا وزعوا جميعا على المجموعات التجريبية الخمسة بشكل عشوائي وبواقع(10) طالب وطالبة لكل مجموعة من المجموعات التجريبية الأربع والمجموعة الضابطة، فبلغ عدد الطلاب في المجموعة الضابطة (5) والتجريبية الأولى (4) والتجريبية الثانية (4) والتجريبية الثالثة (4) والتجريبية الرابعة (4) بينما بلغ عدد الطالبات في المجموعة الضابطة (5) والتجريبية الأولى (6) والتجريبية الثانية (6) والتجريبية الثالثة (5) والتجريبية الرابعة (6) والجدول(1) يوضح اختيار العينة.

جدول(1)

يوضح اختيار عينة البحث من طلبة كلية الهندسة/قسم الهندسة المدنية/ المرحلة الثالثة

ض1	ت1	ت2	ت3	ت4	المجموع
5	4	4	5	4	22
5	6	6	5	6	28
10	10	10	10	10	50

أداة البحث:

اعد الباحثان مقالة بعنوان (استقلال الولايات المتحدة) لاستعمالها أداة للبحث، وكان سبب اختيار المقالة هو أن الموضوع ربما يكون غريبا عن طلبة كلية الهندسة إذ انه يعد من الموضوعات التأريخية كما إن الموضوع ربما لم يكن للطلبة معرفة سابقة به وبالتالي تتوافر إحدى أهم شروط إجراء التجربة وهو عدم توافر الخبرة السابقة بالموضوع كي لا يؤثر ذلك سلبا ويكون معرفة سابقة مما يوفر فرصة أفضل أثناء القراءة أو الاختبار، وقد قام الباحثان بترتيب خمسة أنواع من المقالة لتقديمها إلى المجموعات التجريبية الأربع و المجموعة الضابطة ، فقاما بتأشير المعلومات المهمة في المقالة بأربعة أنواع من الإشارات فكانت الإشارة التي قدمت للمجموعة التجريبية الأولى هي (خط أسفل المعلومات المهمة) كما في الشكل (1)

- فرويد ، سيجموند(1983).الكف والعرض والقلق ،ترجمة د.محمد عثمان نجاتي ،ط3، مطبعة دار الشرق ، القاهرة .
- القريطي ، عبد المطلب أمين (1998) . في الصحة النفسية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- اللاذقاني ، محمد سامر سمير(1995). أثر برنامج أرشاد جمعي على التدريب على المهارات الأجتماعية والعلاج العقلي العاطفي في معالجة القلق الأجتماعي، ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه، الجزء الأول، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا .
- محمد ، سلومي عباس (1994) . الجوانب الأنفعالية لدى طلبة المعهد الطبي الفني / المنصور وعلاقتها ببعض المتغيرات ، مجلة التقني / البحوث النفسية ، العدد (3) ، مطبعة هيئة المعاهد الفنية .
- مخيمر ، صلاح (1976) . محاضرات مخيمر للدبلوم الخاص في فنيات العلاج السلوكي ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- مخيمر ، عماد (2002) . مقياس الصلابة النفسية ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ملحم ،سامي محمد (1992).ضغوط المعلمين ، برنامج مفتوح لتحسين مستويات اداء المعلمين في العمل دراسات تربوية ، سلسلة أبحاث رابطة التربية الحديثة ، المجلد الثامن ، الجزء (48) ، 13 ، ميدان التحرير، القاهرة
- المهدي ، أسماء عبد الحسين (2001) . أثر برنامج أرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الصف السادس الأعدادي ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ناجح ، كريم خضير(1999).الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقته بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية- أبن رشد ، جامعة بغد

المصادر باللغة الأنكليزية

- Adaskin , E . J , (1987) . Stress Resistance in Relocated Velocated Families: Hardiness and healthy family Functioning,As Mediators oF the stress– strain, Relationship Dissertation Abstracts,International,Vol. 49 , No . 24 , Oct.

- Antonovsky , A , (1974) . Conceptual and Methodo logical problems In the study of Resistance Resources and stressful life Events . In Dohrnewend , B . S . & Dohernewend B . p .(eds) Stressful life Event.their Nature and Effects. John wiley , Inc . Com . N .
- Bandura & wood , (1989) . Effect of Perceived control ability performance Standards on seif regylatiion of comples decision making : Journal ofpersonality , Vol (56) No (5) .
- Buss , A . H , (1980) . "Self Consciousness and Social Anxiety", the University of Taxas at Autin , W . H . Freeant and Company Sanfrancisco .
- Buss , M . D . and Seheier . M . E , (1978) . Self consciousress Seif – awereness and Self – attribution ., Journal of Researh in personality
- Cotton , (1990) . Stress Management,New york: Library of congress publication Data . Brunner / Mazel Inc
- Funk , & Kent , (1987) . Acritical , Analysis of Hardiness , Scales , Validity and Utility.
- Ganellen , R . J . Blarney ,(1984) . Hardiness and social Support as moderators of the effects of life stress,Jourual of personality and Social psychology,V.47(1).
- Gerson , M ,(1998) .the velation Ship detween hardiness,coping skills,and Stress in graduate students . UMI published Doctoal Dissertation . Adler School of professional psychology.
- Hamond L . A , (1987) . Stress and role SatisFaction : The mediating eFFcte of Social Support , hardiness , Coping strategie and gender in academic multiple role , person . Dissertetion Abstracts International , Vol . (49) , NO .(4) , October Hogan , L . &Paris , S, (1988). Psychology Today .Random, House. NEW York .
- Hull , J . G . and Ronald,R .V . and Suzanne , V, (1987). Hardiness avd health:a critique and altennative approach , Journal of Personality and Social Psycholigy , VO . 53 , N . 3 .
- Kanfer , F. H . , Reinecker , H . & Sc hmelzer , D ,(1990). Selbstmanagment - Therapie . Ein Lehrbuch Fuer Klinischen praxis . Berlin. Springer .

-Kash , K . M , (1987) . Stress and personality , Hardiness , AS Related to Gender, In Student Selection of Acollege MaJor , D . A . I .,Vol .(18) , NO .(6),Dec
- Kobasa , S,(1979). Stressful life,events personality and health, An Inquiry to Hardiness , J . of personality and social psychology , Vol . (37),No.(1).
-Kobasa , et . al . , (1982) . Hardiness and health . a prospective study . J . of personality and social psychology,Vol . (42)
-Kobasa , et . al . ,(1983).the hardy personality.Toward a social psychology of stressand health University of Chicago .
-Kobasa, .C.O.,Maddi,S.R.,Puccetti,M .C.&Zola,M.A,(1985).Effectiveness of Hardiness, exercise and Social psychosomatic Research , 24
-Lazarus , R . S ,(1976). Patternis of adjustment.McGraw-Hill Book com.,New yotk
-Maddi ,S.R,(1967).The existential neurosis. Journal of Abnormal psychology.
- Margraf , .&Rudolf,K,(1999).Angst in sozialen situationen:Das Konzep der ozialphobie . In Margraf , & Rudolf , K . (Hrsg) . Soziale Kompete nz soziale phobie . Hohengehren . Germany . Schneider verlog
-Marks , I . M , (1987) . Fears , Phobias , and rituals . panic , anxiety , and their disorders . New york : Oxford Uniers mity press .

--Mowrer , O . H .& Klukholm,C,(1944).Dynamic theory of personality,In:Hunt, J . MCV. (ed) , personality and Behavior Disordery ,VOl.(1),the Roland preis , NewYork .
-Mike D . Lucock . & Banl M , (1988) . cognitive factors in Social anxiety and its treatment Department of Clinical psychology pontefact general in foemity Behaviour Research therpy . , Volume (26) No (4) , printed in great Britain pergamon press .
- Roeder , B . & Margraf , J , (1999) . Gognitive verzerrung bei Sozial aengstlichen Personen – In Margraf , J . & Rudolf , K . (Hrsg) . Soziale Kompetenz Soziale phobie . Hohengehren . Germany Verlag . .

- Rychman , (1978) . Theories of Personality . D ., Van Nostrand Com . , newyork .
- Shafer , Martin , (1982) . Life After stress plenum press com . N .
- Stangier , U . & Heidenreich , T , (1999) . Die Soziale Phobie aus kognitiv - bihavioraler Perspective . In Margraf , J . & Hohengehren . Germany . Schneide Verlag .
- Stanly & Hopkins (1972) . Education and psychological measurement and evaluation . Prentice – Hall Inc ., Newyork .

ملحق (1)
الصورة الأولية مقياس (القلق الأجتماعي)

الاستاذ الفاضل - - - - - - - - - - - - - - - - المحترم

تحية مباركة

تروم الباحثة القيام بدراسة للتعرف على (القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد) ومن بين اجراءات هذا البحث اعداد اداة للقلق الاجتماعي لطلبة الجامعة ، لذا يرجى تفضلكم بابداء ملاحظاتكم عن صلاحية الفقرة وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه أو عدم صلاحيتها ، مع تعديل للفقرات واضافة فقرات جديدة للمجالات ، علماً أن الباحثة تعرف القلق الاجتماعي بانه " حالة أنفعالية تتمثل بالخوف الغامض الذي يمتلك الفرد ويسيطر عليه ، وتنطوي على صعوبة التواصل والتعبير عن النفس مع أو أمام الأخرين ، وضعف الثقة بالنفس ، مصحوباً باضطرابات فسيولوجية مختلفة " . واستناداً للتعريف أعلاه فقد وضعت الباحثة المجالات التالية :- صعوبة التواصل والتفاعل مع الاخرين ، ضعف الثقة بالنفس ، أعراض جسدية . وقد وضع لغرض الأجابة على هذه الفقرات ميزان رباعي (دائماً ،احياناً ، نادراً ، أبداً) . شكري وتقديري لتعاونكم

الباحثة

أ- صعوبة التواصل والتعبير عن النفس مع الاخرين :- هو صعوبة الأتصال والمواجهة مع ما يتعرض اليه الفرد ، وصعوبة التعبير عن ذاته في الوسط الذي يعيش فيه ،وعدم شعوره بالارتياح تجاه نفسه .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	لدي القدرة على مواجهة الأخرين في المواقف الاجتماعية .			
2	أشارك الاخرين الحديث دون تحسب .			
3	يصعب علي التعبير عن رأي امام الغرباء.			
4	استمتع بالحفلات التي يحضرها عدد كبير من الناس .			
5	أتردد في القبول أو الرفض عند دعوتي لحضور مناسبة ما .			
6	أقلق من أن تسبب اعمالي وتصرفاتي احراج لي امام الأخرين .			
7	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين .			
8	أبتعد عن المواقف الاجتماعية كلما امكن ذلك .			
9	اشعربالقلق حين يوجه الي سؤال مفاجى أمام الاخرين .			
10	اجامل بشكل كبير في المواقف الأجتماعية .			
11	أستمتع حقاً عندما أتحدث مع الأخرين خصوصاً من لاأعرفهم .			
12	أمتلك القدرة على مواصلة الكلام عند التحدث امام جمع من الناس .			
13	تشرد أفكاري أثناء مخالطتي للأخرين .			
14	ابتدأ بتكوين صداقات جديدة واعمل على الحفاظ عليها .			

ب –ضعف الثقة بالنفس:- "هو الشعور بالسلبية والتردد وضعف الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكانه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته مخالفة لطبيعته " .

ت	الفقرات	صالحة	غيرصالحة	التعديل المقترح
1	أفضل الاماكن المزدحمة بالناس .			
2	أحب المشاركة في النشاطات التي اكون فيها محط للانظار.			
3	أرتبك عندما أدخل الى غرفة وفيها أشخاص جالسين قبلي .			
4	تزداد ثقتي بنفسي عندما ينظر الي الاخرون وأنا امشي في الشارع .			
5	اشعر بالتوتر عندما اجلس مقابل الاخرين .			
6	أجد أنه من الصعب أن أشرب او أكل شيئاً ضمن مجموعة من الناس .			
7	أرغب بفعل شئ يثير انتباه الاخرين .			
8	أتضايق أذا كنت أكلم شخصاً على الهاتف أمام الأخرين .			
9	كثرة الناس حولي تشعرني بالارتياح .			
10	أشعر بالتوتر عندما يراقبني أحد أثناء قيامي بعمل ما .			

11	أوافق كثيراً على ما يريده الأخرون مع أني لاأريده .			
12	يسعدني الحديث مع اشخاص اعلى مني مركزاً أو أصحاب سلطة .			
13	أتجنب النظر في العينين والهروب بالنظر الى الأرض أو الحائط .			
14	كثيراً ما أودي اعمالي أمام الأخرين .			
15	اتجنب المناسبات الأجتماعية لشعوري بأني مراقب من الأخرين .			
16	أشعر بان الأخرين يعرفون نقاط ضعفي وسلبياتي .			

ج- أضطرابات فسيولوجية (اعراض جسدية) :- " اعراض تصاحب الفرد عند تعرضه لموقف ما يتمثل بصفرار الوجه ورعشة اليدين وزيادة ضربات القلب والتعرق والغثيان - - - - - الخ "

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	ا لتعديل المقترح
1	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاة اجتماعية .			
2	أشعربرجفة أورعشة عند تواجدي مع الأخرين.			
3	أشعربجفاف الحلق عندما اكون بين الأخرين .			
4	أشعر بالتعرق والغثيان أثناء تعاملي مع الأخرين .			
5	تزداد ضربات قلبي عندما اكون بين جمهرة من الناس .			
6	أشعر بالصداع اثناء وجودي في موقف اجتماعي .			
7	أشعر برجفة الصوت وانخفاضه عندما أتحدث مع الأخرين .			
8	اعاني من قلق مرعب عندما أكون بين الناس .			

ملحق (2)
الصورة الأولية مقياس (الصلابة النفسية)

الاستاذ الفاضل - - - - - - - - - - - - - - - - المحترم

تحية مباركة

تروم الباحثة القيام بدراسة للتعرف على (القلق الاجتماعي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة بغداد) . وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والادبيات والمقاييس ومنها مقياس (كوباسا ، 1979) ومقياس (مخيمر ، 2002) . قامت الباحثة باعداد أداة للصلابة النفسية لطلبة الجامعة ، لذا يرجى تفضلكم بابداء ملاحظاتكم عن صلاحية الفقرة ومدى ملائمتها للمجال الذي وضعت فيه أو عدم صلاحيتها ، مع تعديل للفقرات واضافة فقرات جديدة للمجال ، علماً أن الباحثة تعرف الصلابة النفسية (Hardiness) بأنها " قدرة الفرد على مقاومة تحديات الحياة ومشاكلها ،والسيطرة عليها ،والالتزام باحترام الذات واحترام الاخرين أثناء تفاعله معهم".واستناداً للتعريف أعلاه فقد وضعت الباحثة المجالات التالية :- الالتزام ، السيطرة ، التحدي .وقد وضع لغرض الأجابة على هذه الفقرات ميزان ثلاثي (دائماً ، احياناً ، نادراً) . شكري وتقديري لتعاونكم

الباحثة

أ- الالتزام (Commitment) :- هو سلوك رابطة الفرد بالعائلة والمجتمع ، ويتمثل بمجموعة القيم والمبادئ واحترام لحقوق الاخرين .

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
1	احرص على تنظيم شؤون حياتي .			
2	التزم بالموعد واحافظ عليه .			
3	انطلع بواقعية لتقدم عملي .			
4	اجد من الصعوبة أن اتفاعل مع الاخرين .			
5	اجد من الصعوبة أن احقق اهدافي مهما بذلت من جهد في عملي .			
6	أفضل الابتعاد عن عائلتي فيما تتعرض اليه من مشاكل .			
7	اتمسك بقيمي ومبادئي واعمل بها .			
8	احافظ على حقوق الاخرين كلما امكن ذلك.			
9	يشغلني ما يجري من احداث في مجتمعي .			
10	اعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة " .			
11	اهتماماتي بنفسي اكثر من أي شيء أخر .			
12	أهتم بقضايا وطني وادافع عنها .			

ب- السيطرة (Control) :- التأثير في افعال الأخرين والغاء وجودهم من خلال التجاهل وضعف الأستشارة ، أي ضعف اشراك الأخرين في الرأي .

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
1	احترم اراء الأخرين واضعها في حساباتي.			
2	ارغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي .			
3	ارغب بمحاورة الأخرين في صنع القرار .			
4	اشعر بخوف وضعف شديد .			
5	اواجه نفسي بكل تصرفاتي .			
6	قدرتي ضعيفة في التأثير في سلوك الأخرين .			
7	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي .			
8	أتخذ قراراتي بنفسي .			
9	افرض ارائي على الأخرين وانا متأكد من قدرتي على تنفيذها .			
10	اتنازل عن مواقفي بسهولة .			
11	من الصعب تغير رأي الاصدقاء حول موضوع ما .			

ج- التحدي(Challenge):- نوع من التغير وتقبل الصعاب والمتاعب والتغلب عليها والصمود أمام الأحباطات للوصول الى الهدف .

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل المقترح
1	امتلك من الجرأة في مواجهة التهديدات .			
2	عندما انوي القيام بعمل ما لا تثنيني الصعوبات .			
3	صعوبة العمل الذي اقوم به يزيدني اصراراً على اتمامه .			
4	ابتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة .			
5	اثق بقدراتي وامكاناتي .			
6	افضل المشاركة في المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي .			
7	لدي الرغبة في معرفة كل ما يدور حولي .			
8	الحياة الهادئة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
9	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة .			
10	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث .			
11	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي فيها مشكلات استطيع أن أواجهها .			
12	أقتحم المشكلات لحلها بدلاً من الهروب منها .			
13	أشعر بالخوف والتهديد لما سيواجهني من ظروف واحداث في حياتي .			
14	اجد متعة في حل المشكلات الصعبة .			
15	يزعجني التغير الذي يحدث في عملي اليومي .			

ملحق (3)
اسماء السادة الخبراء مرتبة
حسب اللقب العلمي والحرف الهجائية

1- الاستاذ الدكتور حسين الياسري كلية التربية للبنات / جامعة بغداد
2- الاستاذ الدكتور خليل ابراهيم رسول كلية الاداب /جامعة بغداد
3- الاستاذ الدكتورة سميرة البدري كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
4- الاستاذ الدكتور شاكر مبدر جاسم كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
5- الاستاذ المشارك الدكتور طالب القيسي كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
6- الاستاذ المساعد الدكتور احسان الدليمي كلية التربية ابن الهيثم / جامعة بغداد
7- الاستاذ المساعد الدكتور جواد المالكي كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
8- الاستاذ المساعد الدكتورة ليلى يوسف الحاج كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
9- الدكتورة عفراء ابراهيم خليل كلية التربية للبنات /جامعة بغداد
10- الدكتور مظفر جواد أحمد مركز البحوث النفسية /جامعة بغداد

ملحق (4)

الصورة النهائية (مقياس القلق الأجتماعي)

ت	الفقرات	دائمآ	احيانآ	نادرآ	أبدآ
1	أستطيع مواجهة الاخرين في المواقف الاجتماعية الصعبة .				
2	أشارك الاخرين الحديث دون تحسب .				
3	يصعب علي التعبير عن رأي امام الغرباء.				
4	استمتع بالحفلات التي يحضرها عدد كبير من الناس .				
5	أتردد في القبول أو الرفض عند دعوتي لحضور مناسبة ما .				
6	أقلق من أن تسبب اعمالي وتصرفاتي احراج لي امام الأخرين .				
7	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين .				
8	أبتعد عن المواقف الاجتماعية كلما امكن ذلك .				
9	اشعربالقلق حين يوجه الي سؤال مفاجىء أمام الاخرين .				
10	اجامل بشكل كبير في المواقف الأجتماعية .				
11	ليس لدي مخاوف من التحدث أمام جمع من الناس .				
12	أمتلك القدرة على مواصلة الكلام عند التحدث امام جمع من الناس .				
13	يقلقني شرود افكاري اثناء تحدثي مع الاخرين .				
14	ابتدأ بتكوين صداقات جديدة واعمل على الحفاظ عليها .				
15	وجودي بين الناس يشعرني بالراحه .				
16	أحب المشاركة في النشاطات التي اكون فيها محط للانظار.				
17	أرتبك عندما أدخل الى غرفة وفيها أشخاص جالسين قبلي .				
18	تزداد ثقتي بنفسي عندما ينظر الي الاخرون وأنا امشي في الشارع .				
19	اشعر بالتوتر عندما اجلس مقابل الاخرين .				
20	أشعر بالاحراج عند تناول طعامي ضمن مجموعة من الناس .				
21	أرغب بفعل شئ يثير انتباه الاخرين .				
22	أتضايق أذا كنت أكلم شخصآ على الهاتف أمام الأخرين .				
23	كثرة الناس حولي تشعرني بالارتياح .				
24	أشعر بالتوتر عندما يراقبني أحد أثناء قيامي بعمل ما .				
25	أساير اراء الاخرين وان كان ذلك يخالف رأي.				
26	يسعدني الحديث مع اشخاص اعلى مني مركزآ أو أصحاب سلطة .				
27	أتجنب النظر في العينين والهروب بالنظر الى الأرض أو الحائط .				
28	أفضل أنجاز اعمالي بعيدآ عن أنظار الأخرين .				
29	اتجنب المناسبات الأجتماعية لشعوري بأني مراقب من الأخرين .				
30	أشعر بان الأخرين يعرفون نقاط ضعفي وسلبياتي .				
31	أصاب بالصداع قبل حدوث ملاقاة اجتماعية .				
32	أشعربرجفة أورعشة عند تواجدي مع الأخرين.				
33	أشعربجفاف الحلق عندما اكون بين الأخرين .				
34	أشعر بالتعرق والغثيان أثناء تعاملي مع الأخرين .				
35	تزداد ضربات قلبي عندما اكون بين جمهرة من الناس .				
36	أشعر بالصداع اثناء وجودي في موقف اجتماعي .				
37	أشعر برجفة الصوت وانخفاضه عندما أتحدث مع الأخرين .				
38	اعاني من قلق عندما اكون بين الناس .				

ملحق (5)
الصورة النهائية مقياس (الصلابة النفسية)

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	احرص على تنظيم شؤون حياتي .			
2	التزم بالموعد واحافظ عليه .			
3	اتطلع بواقعية لتقدم عملي .			
4	اجد من الصعوبة أن اتفاعل مع الاخرين .			
5	اجد من الصعوبة أن احقق اهدافي مهما بذلت من جهد في عملي .			
6	أفضل الابتعاد عن عائلتي لكثرة مشاكلها التي تحول دون تحقيق أعمالي .			
7	اتمسك بقيمي ومبادئي واعمل بها .			
8	احافظ على حقوق الاخرين كلما امكن ذلك.			
9	يشغلني ما يجري من احداث في مجتمعي .			
10	اعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة " .			
11	اهتماماتي بنفسي اكثر من أي شيء أخر .			
12	أهتم بقضايا وطني وادافع عنها .			
13	احترم اراء الأخرين واضعها في حساباتي.			
14	ارغب بالسيطرة على الأحداث لأحقق مكانتي .			
15	ارغب بمحاورة الأخرين في صنع القرار .			
16	اشعر بخوف وضعف شديد .			
17	اواجه نفسي بكل تصرفاتي .			
18	قدرتي ضعيفة في التأثير في سلوك الأخرين .			
19	استطيع التحكم في مجرى امور حياتي .			
20	أتخذ قراراتي بنفسي .			
21	افرض ارائي على الأخرين وانا متأكد من قدرتي على تنفيذها .			
22	اتنازل عن مواقفي بسهولة .			
23	يصعب علي تغير رأي اصدقائي في أي موضوع .			
24	امتلك من الجرأة في مواجهة التهديدات .			
25	عندما انوي القيام بعمل ما لا تثنيني الصعوبات .			
26	صعوبة العمل الذي اقوم به يزيدني اصراراً على اتمامه .			
27	ابتعد عن المواقف المثيرة والمعقدة .			
28	اثق بقدراتي وامكاناتي .			
29	افضل المشاركة في المواضيع التي تظهر قدرتي على التحدي .			
30	لدي الرغبة في معرفة كل ما يدور حولي .			
31	الحياة الهادئة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
32	قدرتي محدودة على مواجهة صعوبات الحياة .			
33	اشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث .			
34	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي فيها مشكلات استطيع أن أواجهها .			
35	أواجه المشكلات بدلاً من الهروب منها .			
36	أشعر بالخوف والتهديد لما سيواجهني من ظروف واحداث في حياتي .			
37	اجد متعة في حل المشكلات الصعبة .			
38	أفضل الرتابة في عملي .			